Приложение 2.19
к ОПОП-П по специальности
«49.02.01. Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины

«СГ.04 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы....3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины....3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины....4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс....5
3.1. Материально-техническое обеспечение....14
3.2. Учебно-методическое обеспечение....14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	172	164
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в *форме (экзамен)*	-	-
Всего	**172**	**164**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры	**Содержание учебного материала** Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		**30**	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Практические занятия:**	**10**	
2.1. Т.Б. на занятиях. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	а) Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 100 метров	2	ОК 04 ОК 08
2.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	а) Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 1000 метров	2	
2.3 Совершенствование техники прыжока в длину с разбега.	Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	
2.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	а) Ходьба и бег по дистанции кросса б) Бег по различному грунту и рельефу	2	
2.5. Кросс 3000метров.	Бег 3000 метров. Без учёта времени	2	
Тема 3 Волейбол	**Практические занятия:**	**10**	2
3.1 Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Стойки и передвижения. по площадке	Т.Б. на занятиях. Правила игры. Стойки и передвижения. Передачи мяча.	2	ОК 04 ОК 08
3.2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	Приём и передачи мяча в парах.	2	

3.3. Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу	Приём и передачи мяча в парах.	2	
3.4. Совершенствование техники подачи мяча снизу	Подачи мяча снизу	2	
3.5. Совершенствование техники подачи мяча сверху	Подачи мяча сверху	2	
Тема 4. Лыжная подготовка	**Практические занятия:**	**10**	ОК 04 ОК 08
4.1. Техника безопасности при обморожении. Подбор инвентаря. прохождение дистанции.	Имитационные упражнения без лыж, на лыжах.	2	
4.2. Совершенствование техники: одновременный ход.	а) Первый шаг и вынесение палок б) Второй шаг и постановка палок на снег	2	
4.3. Совершенствование техники: переход с одновременного хода на попеременный ход.	Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	
4.4. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	а) Ёлочкой, переступанием, скольжением. б) Плугом, переступанием.	2	
4.5. Совершенствование техники конькового хода Прохождение дистанции ход свободный.	Учебные нормативы: Прохождение дистанции 3 км (девушки) ход свободный. Прохождение дистанции 5 км (юноши) ход свободный.	2 2	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	**Содержание учебного материала** Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		**34**	
Тема 5. Гимнастика	**Практические занятия:**	**12**	
5.1.Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения.	Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	ОК 04 ОК 08
5.2.Акробатические упражнения	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	2	ОК 04 ОК 08

5.3. Акробатические соединения	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	
5.4.Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые),	2	
5.5. Освоение упражнений с обручем	Освоение упражнений с обручем	2	
5.6. Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии	2	
Тема 6 Баскетбол	**Практические занятия:**	**10**	
Тема 6.1 Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке.	Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	
Тема 6.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	2	
Тема 6.4. Совершенствование техники бросков мяча в корзину	Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.	2	
Тема 6.5. Обучение техники обманных движений	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	2	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала:**	**12**	
2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	а) Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. б) Выполнение судейских команд.	2	
2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	а) Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. б) Выполнение судейских команд.	2	
2.3. Совершенствование техники метания гранаты	Удержание снаряда, размах, рарбег	2	
2.4 Основы техники передвижений по	Ходьба и бег по дистанции кросса Спрыгивание. Обрывы	2	

пересеченной местности с преодолением препятствий	Преодоление высоких вертикальных препятствий(типа «забор»).		
2.5. Бег по различному грунту и рельефу	Бег по влажной и скользкой поверхности, Взбегание и сбегание по склону		
2.6. Кроссовая подготовка. Бег 3000 метров	Бег на временя	2	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно-стям, здоровью и физической подготовленности.		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		**18**	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Практические занятия:**	**10**	
2.1 Техника безопасности на уроках Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	а) Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 100 метров	2	ОК 04 ОК 08
2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	а) Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 400 метров	2	
2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	
2.4. Совершенствование техники эстафетного бега.	Техника передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты.	2	

2.5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	а) Ходьба и бег по дистанции кросса б) Бег по различному грунту и рельефу	2	
Тема 3 Баскетбол	**Практические занятия:**	**8**	
3.1 Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке	История развития баскетбола. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
3.2. Совершенствование технике ведения мяча	Ведение мяча правой, левой рукой.	2	
3.3. Совершенствование технике приема и передачи мяча	Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	
3.4. Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра по заданию	2	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		**34**	ОК 04 ОК 08
Тема 4. Лыжная подготовка	**Практические занятия:**	**12**	
4.1. Техника безопасности при обморожении. Подбор инвентаря. прохождение дистанции.	Имитационные упражнения без лыж, на лыжах.	2	
4.2.Совершенствование техники: одновременный ход.	а) Первый шаг и вынесение палок б) Второй шаг и постановка палок на снег	2	
4.3. Совершенствование техники: переход с одновременного хода на попеременный ход.	Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	
4.4. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	а) Ёлочкой, переступанием, скольжением. б) Плугом, переступанием.	2	

4.5.Совершенствование техники двухшажного конькового хода.	Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	
4.6. Прохождение дистанции ход свободный.	Прохождение дистанции ход свободный: 3 км (девушки), 5 км (юноши)	2	
Тема 5. Гимнастика	**Практические занятия:**	**10**	
5.1.Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения.	Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	ОК 04 ОК 08
5.2. Совершенствование техники акробатических упражнений	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	2	ОК 04 ОК 08
5.3. Совершенствование техники акробатических соединений	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	
5.4. Совершенствование техники упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые),	2	
5.5. Совершенствование техники упражнений с обручем	Выполнение комбинации с обручем	2	
Тема 2.5. Лёгкая атлетика	**Практические занятия:**	**12**	ОК 04 ОК 08
2.5.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	а) Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. б) Выполнение судейских команд.	2	
2.5.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	а) Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. б) Выполнение судейских команд.	2	
2.5.3. Совершенствование техники метания гранаты			
2.5.4.Кроссовая подготовка. Основы техники передвижений по пересеченной местности с преодолением препятствий	Ходьба и бег по дистанции кросса Спрыгивание. Обрывы Преодоление высоких вертикальных препятствий(типа «забор»).	2	
2.5.5.Кроссовая подготовка. Бег по различному грунту и рельефу	Бег по влажной и скользкой поверхности, Взбегание и сбегание по склону	2	
2.5.6. Кроссовая подготовка. Бег 3000 метров	Бег в лесу. Без учёта времени	2	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		**22**	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Практические занятия:**	**12**	
2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	а) Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 100 метров	2	ОК 04 ОК 08
2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	а) Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. б) Выполнение судейских команд. в) Бег 400 метров	2	
2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	
2.4. Совершенствование техники эстафетного бега.	Техника передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты.	2	
2.5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	а) Ходьба и бег по дистанции кросса б) Бег по различному грунту и рельефу	2	
2.6. Кроссовая подготовка	Чередование ходьбы и бега	2	

Тема32. Баскетбол	**Практические занятия:**	**10**	
3.1 Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке	История развития баскетбола. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом		ОК 04 ОК 08
3.2. Совершенствование технике приема и передачи мяча	Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	
3.3. Совершенствование технике приема и передачи мяча	Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	
3.4. Совершенствование технике ведения мяча	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	2	
3.5. Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра по заданию	2	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала** Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2
Тема 4. Лыжная подготовка	**Практические занятия:**	**12**	ОК 04 ОК 08
4.1.Техника безопасности при обморожении. Подбор инвентаря. прохождение дистанции.	Имитационные упражнения без лыж, на лыжах.	2	

4.2.Совершенствование техники: одновременный ход.	а) Первый шаг и вынесение палок б) Второй шаг и постановка палок на снег	2	
4.3. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	а) Ёлочкой, переступанием, скольжением. б) Плугом, переступанием.	2	
4.4.Совершенствование техники конькового хода.	Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	
4.5.Совершенствование техники двухшажного конькового хода.	Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	
4.6. Прохождение дистанции ход свободный.	Прохождение дистанции ход свободный: 3 км (девушки), 5 км (юноши)	2	
Тема 5. Гимнастика	**Практические занятия:**	**14**	
5.1. Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения.	Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	ОК 04 ОК 08
5.2. Совершенствование техники акробатических упражнений	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	2	
5.3. Совершенствование техники акробатических соединений	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	
5.4. Упражнения на перекладине.	Подтягивания, перемахи.	2	
5.5. Совершенствование техники упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые),	2	
5.6. Совершенствование техники упражнений с обручем	Выполнение комбинации с обручем	2	
5.7. Совершенствование техники упражнений в равновесии.	Соединения на бревне; передвижения, прыжки, повороты, перевороты, танцевальные элементы.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4′ 100 м, 4′ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1. Бег: 30 м, 100 метров; 2. Бег 2000 метров девушки; 3000 метров юноши; 3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 4. Прыжок в длину с места.

	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	
2. Волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	1.Передача мяча над собой сверху/снизу; 2. Передача мяча в парах на дистанции 4-6 м.; 3. Подача мяча по зонам: 1-3-5; 2-4-6; из 12.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	1. Подтягивания: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) 2.Прыжки через скакалку. 3.Подъем туловища из положения, лежа на спине.
4. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1. Прохождение дистанции 5 км (юноши) ход свободный.

	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	2. Прохождение дистанции 3 км (девушки) ход свободный.
Баскетбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	1. Штрафной бросок 2.Броски мяча с трапеции.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 30м, (с)	4,4	5,0	5,2
2.Бег 100м. (с)	14,6	8,50	13,8

3. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4.Подтягивания: на высокой перекладине из виса, (количество раз)	13	11	8
5.Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35
6.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)	13	8	6
7. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
8. Метание гранаты 700 грамм (м)	38	32	27
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Передвижение на лыжах 5 км (мин, с. ход свободный)	25,50	27,20	б/вр
11. Подъем туловища из положения, лежа на спине. (количество раз)	50	40	30
12. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики;	До15	До 12	До 10

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 30м, (с)	4,8	5,9	6,1
2.Бег 100м. (с)	16,3	17,6	18,0
3. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)	16	9	7
6. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
7. Передвижение на лыжах 3 км (мин, с. ход свободный)	19,00	21,00	б/вр
8. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	50	40	30
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
10. Метание гранаты 500 грамм (м)	21	17	13
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (количество раз)	16	10	9
12. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики;	До 15	До 12	До 10