

*к ООП по специальности
36.02.01 Ветеринария*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура

г.о. Электросталь, 2022 г

РАССМОТРЕНО

ПЦК физической культуры

Протокол № 1

« ___ » _____ 2022 г.

_____ /Сахаров А.Ю. /

Программа учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № 23 ноября 2020 г. № 657; (регистрационный номер 61609 от «21» декабря 2020 г.)

3. Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4. Учебного плана по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного «16» июня 2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Блохина Людмила Алексеевна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД 08. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (далее – ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Интегрированная учебная дисциплина БД.08 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области БД.08 «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) дисциплина БД.08 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности СПО 36.02.01 Ветеринария (естественно- научный профиль) выбран социально-экономический профиль.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов**:

✓ **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

✓ **мета предметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способностями самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать

личностными результатами:

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека;	ЛР 7

уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 17
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР 21
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.	ЛР 23
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.	ЛР 33
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 34
Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.	ЛР 35
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества,	ЛР 24

продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	9
практические занятия	108
Промежуточная аттестация: в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр) <i>(за счёт времени, отведенного на практические занятия)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОКличностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
Теоретическая подготовка			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.		9	
Тема: Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности.	<i>Содержание учебного материала</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, с учетом профессиональной направленности.	<i>Содержание учебного материала</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, с учетом профессиональной направленности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	<i>Содержание учебного материала</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении в связи с профессиональной деятельностью.	<i>Содержание учебного материала</i> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении в связи с профессиональной деятельностью.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Определение работоспособности и	<i>Содержание учебного материала</i> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления в профессиональной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25,

утомления. Методы восстановления и самоконтроля.			ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Содержание учебного материала</i> Инструктаж по ТБ ИОТ- 019, 020, 021, 022 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля	<i>Содержание учебного материала</i> Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	<i>Содержание учебного материала</i> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Практическая подготовка		108	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема: Тестирование УФП.	<i>Практические занятия</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. - Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.)	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Бег на средние дистанции и длинные дистанции. Кроссовый бег.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.) - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег)	4	ОК 01,02,03,04,08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Техника метания легкоатлетических снарядов.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность. - Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность. - Закрепление техники метания копья, диска, ядра, гранаты. - Комбинированный зачёт по метанию.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Прыжки в длину. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

	- Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами: перешагивания, «ножницы».		
Раздел 3 Игровая подготовка		40	
Тема: Мини-футбол.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). - Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. - Игра по заданию. - Учебные игры в мини-футбол.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Баскетбол, стритбол.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. -Фалы в защите и нападении. -Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Настольный теннис	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис. - Учебные игры - Зачетные игры	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Волейбол	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. - Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. - Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Зачетные игры.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Дартс.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование индивидуальной техники игры в дартс. - Тактико-технические особенности игры. - Тактика и психология окончания игры в дартс. - Игра в дартс по упрощенным правилам.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Бадминтон.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники и тактики игры в бадминтон (1*1). - Закрепление индивидуальной техники и тактики игры в бадминтон (1*1). - Учебные игры. Зачетные игры - Закрепление индивидуальной техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2). Учебные игры. - Совершенствование индивидуальной техники и командной тактики парной игры в бадминтон (2*2). Зачетные игры.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

Раздел 4. Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)		12	
Тема: Силовая подготовка без отягощений.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники различных упражнений на пресс и поясничный пояс. - Изучение техники упражнений на мышцы рук, плечевого пояса, верхней части спины. -Изучение техники упражнений на мышцы ног.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	<i>Практические занятия</i> - Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Раздел 5. Ритмическая гимнастика.		14	
Тема: Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	<i>Практические занятия</i> - Изучение гимнастическим упражнениям со скакалкой.Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. - Разучивание комплекса гимнастических упражнений со скакалкой.Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой. - Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и закрепление основных движений и разучивание комплекса упражнений по степ - аэробике 10-15 упражнений. - Закрепление основных движений и комплекса упражнений по степ - аэробике. - Составление и выполнение комплекса из 10-15 упражнений под музыку на степ - аэробике.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках	<i>Практические занятия</i> - Изучение упражнениям на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. - Разучивание комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

Тема: Гимнастические комплексы упражнений на фитнес – шарах.	<i>Практические занятия</i> - Изучение техники упражнений на фитнес шарах. - Изучение и закрепление комплекса упражнений по фитболу - Закрепление техники упражнений на фитнес –шарах. - Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по фитболу	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Раздел 6. Спортивная гимнастика, акробатика.		6	
Тема: Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема: Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений. - Изучение и закрепление комплекса акробатических упражнений,изучение связок между ними.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Раздел 7. Лыжная подготовка.		12	
Тема 1. Техника лыжных ходов.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. - Изучение техники смена лыжных ходов в движении. - Зачетное занятие.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 2 Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	<i>Практические занятия</i> - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	<i>Практические занятия</i> - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5км.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36
Раздел 8. Дифференцированный зачет		1	
	<i>Зачетное занятие</i> - Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности. (1 курс 2 семестр)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1-12, ЛР 17,19-25, ЛР 27,29,30, ЛР 33-36

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5* 10м.), шведские лесенки, навесные перекладины, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.
- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.
- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гирь, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
- Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2017.
- Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
- Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2019г.
- Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.– М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

- Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>Умения:</p> <p>-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>-организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>-использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания,</p> <p>СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания</p> <p>внеаудиторная самостоятельная работа,</p>

<p>активности;</p> <p>- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		<p>практические задания</p> <p>внеаудиторная работа</p> <p>внеаудиторная работа</p>
---	--	--

4.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать личностными результатами:

ОК, Личностные результаты	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p> <p>ЛР 1-12</p> <p>ЛР 19,22,29,36</p>	<p>Правильность выполнения технических элементов.</p> <p>Результативность физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения.</p> <p>Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.</p>	<p>практические задания, СРС (самостоятельная работа студентов)</p> <p>практические задания внеаудиторная самостоятельная работа,</p> <p>практические задания внеаудиторная работа</p>

4.3. Контроль и оценка результатов освоения физических качеств:

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше 210	170- 190 179- 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500и выше	1300- 1400	1100	1300 1300	1050- 1200 1050-	900 и ниже 900

					1400			1200	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой (наклонной) перекладине из виса, кол. раз	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

4.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения:

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр

4.5. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения:

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места	190	175	160
3. Приседания на одной ноге, опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
7. Бег на лыжах 3 км (мин)	19,00	21,00	б/вр