

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

г. Славянск-на-Кубани,
2022

Рассмотрено
Методическим советом
«29» августа 2022г
Председатель
 Т.П.Капинос

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Утверждаю
Директор ПО ЧУ
«Техникум экономики и права»
«31» августа 2022г.



 В.В.Аракелянц

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014г. N 509, зарегистрирован в Минюсте России от 21 августа 2014г. N 33737);

-на основании Примерной Программы воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Техникум экономики и права».

Разработчик: Абдурахманов Тимур Шаирович, преподаватель Профессионального образовательного частного учреждения «Техникум экономики и права»


(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6,10,14, ПК 1.6.

В случае дистанционного обучения данная рабочая программа применима. Записи видеоуроков могут размещаться на официальном сайте техникума, в группах социальных сетей, пересылаться по электронной почте, а также с помощью других средств Интернет-коммуникаций. Пояснения к работе обучающихся над заданиями могут проводиться во время он-лайн уроков на платформе ZOOM, видеозаписей уроков, которые тоже могут размещаться в Интернете, с помощью различных Интернет-коммуникаций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; -применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; -применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений,	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -способы самоконтроля за состоянием здоровья; -тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

	задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.	
--	--	--

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

– Объем образовательной программы учебной дисциплины 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов (в том числе количество вариативной части 0 часов); самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

1.4. Особенности содержания учебной дисциплины

В связи с климатическими особенностями региона часы раздела «Лыжная подготовка» (24 часа) распределены на раздел «Спортивные игры», часы раздела «Плавание» распределены на раздел «Бадминтон».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	340
в т.ч. Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	154
в т.ч. контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	*
<i>Самостоятельная работа</i>	170
Промежуточная аттестация в 3, 4, 5, 6 семестры в форме зачёта, 7 семестр в форме дифференцированного зачёта.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций и ЛР
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		20	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры личности		8	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала	2	
	1. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
	Практические занятия	2	
	1. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Нормы двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Написание доклада на выбранную тему: 1) Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2) Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. 3) Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий. 4) Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 5) Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.	2	
	2. Написание доклада на выбранную тему: 1) Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. 2) Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 3) Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 4) Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. 5) Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2	
Тема 1.2 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры		4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	2	
	2. Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	

	Самостоятельная работа		2	
	3.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	4.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 1.4 Основы здорового образа и стиля жизни			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	4.	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	5.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
РАЗДЕЛ 2.			212	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика			24	
Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	5.	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Классификация видов легкой атлетики. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Общефизические упражнения. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	6.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	6.	Постановка стартовых колодок. Последовательность выполнения команд. Техника работы рук и ног. Бег на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	7.	Посещение спортивных клубов, секций	2	

Тема 2.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	7.	Техника бега с низкого и высокого стартов. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	8.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	8.	Варианты подбора разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные прыжковые упражнения. Бег по дистанции 3 км с заданием.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	9.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	9.	Специальные и подготовительные упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	10.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м - девушки, 3000 м - юноши			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	10.	Разминка. Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м	2	
	Самостоятельная работа		2	
	11.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол			56	
Тема 2.2.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	11.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами из и. п. сед. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	2	

волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	Самостоятельная работа		4	
	12.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	13.	Техника безопасности во время занятий волейболом.		
Тема 2.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	12.	Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Демонстрация правил расстановки игроков Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	14.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	13.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения. Совершенствование технических приемов волейбола. Совершенствование техники нижней прямой подачи Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	15.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		2	
	2.	Теоретические сведения о волейболе	2	
	Практические занятия		2	
	14.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара Имитационные упражнения для обучения техники работы ног Имитационные упражнения с теннисными шариками Нападающий удар в парах Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	16.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.5. Совершенствование приемов и передач			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	

<p>двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Совершенствование техники в/б подач.</p> <p>Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	15.	<p>Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу Совершенствование техники волейбольных подач.</p> <p>Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.</p> <p>Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»</p> <p>Двусторонняя игра</p>	2	
	Самостоятельная работа		2	
	17.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
<p>Тема 2.2.6.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста.</p> <p>Обучение приему мяча снизу одной рукой.</p> <p>Двусторонняя игра</p>			4	<p>ОК 2,3,6,10,14</p> <p>ПК 1.6</p> <p>ЛР 1-25</p>
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	16.	<p>Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Техника перемещений. Прием и передача мяча в движении</p> <p>Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед</p> <p>Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед</p> <p>Двусторонняя игра</p>	2	
	Самостоятельная работа		2	
	18.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
<p>Тема 2.2.7.</p> <p>Повторение техники игры от сетки.</p> <p>Повторение техники нападающего удара.</p> <p>Двусторонняя игра</p>			4	<p>ОК 2,3,6,10,14</p> <p>ПК 1.6</p> <p>ЛР 1-25</p>
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	17.	<p>Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Прием и передача мяча</p> <p>Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)</p> <p>Нападающий удар в парах</p> <p>Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)</p> <p>Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)</p> <p>Двусторонняя игра</p>	2	
	Самостоятельная работа		2	
	19.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
<p>Тема 2.2.8.</p> <p>Закрепление техники игры от сетки.</p> <p>Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой.</p> <p>Двусторонняя игра</p>			4	<p>ОК 2,3,6,10,14</p> <p>ПК 1.6</p> <p>ЛР 1-25</p>
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	18.	<p>Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</p> <p>Прием и передача мяча</p> <p>Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)</p> <p>Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)</p> <p>Разучивание техники одиночного блока.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	2	
	Самостоятельная работа		2	
	20.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.9.			4	ОК 2,3,6,10,14

Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала		-	ПК 1.6 ЛР 1-25
	Практические занятия		2	
	19.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	21.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	20.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча Техника игры от сетки Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	22.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	21.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча Техника волейбольных подач Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка». Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	23.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.12. Тренировка игры 1-3-2, 6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Тренировка нижней прямой и верхней прямой подач. Двусторонняя игра			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	22.	Подготовительные и специальные беговые упражнения; Прием и передача мяча Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера) Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	24.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.2.13. Тренировка ранее			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6
	Содержание учебного материала		-	

изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	Практические занятия		2	ЛР 1-25
	23.	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из Выполнение контрольного норматива по ОФП Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	25.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол			44	
Тема 2.3.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.			8	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		2	
	3.	Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	2	
	Практические занятия		2	
	24.	Стойки Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча Упражнения для развития силы	2	
	Самостоятельная работа		4	
	26.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	27.	Упражнения для развития силы	2	
Тема 2.3.2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	25.	Упражнения для развития силы Способы передач мяча. Ловля мяча двумя руками. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. Остановки по сигналу. Упражнения для развития быстроты..	2	
	Самостоятельная работа		2	
	28.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	26.	Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение мяча с изменением скорости	2	
	Самостоятельная работа		2	
	29.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.4. Повторение техники владения мячом			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	

(передвижения, прыжки, остановки).	27.	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты). Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).	2	
	Самостоятельная работа		2	
	30.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.5. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	28.	Техника игры в нападении Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	31.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	29.	Техника игры в нападении и защите Передача мяча Ловля мяча Ведение мяча Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	2	
	Самостоятельная работа		2	
	32.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	30.	Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) Встречная передача мяча Передача мяча в тройках Передача мяча бегущему впереди Бег в сочетании с остановками Бег по прямой или по отрезкам Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения Ведение с остановкой, поворотом и передачей Ведение с обводкой одного и двух соперников	2	
	Самостоятельная работа		2	

	33.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.8. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
		Содержание учебного материала	-	
		Практические занятия	2	
	31.	Техника выполнения бросков Броски в корзину из-под щита с места Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком Броски в корзину со встречной передачи Броски в корзину со средних дистанций с места Штрафные броски Игра 1x1 с броском в корзину.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	34.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.9. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
		Содержание учебного материала	-	
		Практические занятия	2	
	32.	Разминка Специальные и подготовительные упражнения Выполнение технических приемов Двусторонняя игра.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	35.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.3.10. Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
		Содержание учебного материала	-	
		Практические занятия	2	
	33.	Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Двусторонняя игра.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	36.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика			54	
Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
		Содержание учебного материала	-	
		Практические занятия	2	
	34.	Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Метод повторных усилий	2	
		Самостоятельная работа	4	

методы их реализации	37.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	38.	Общефизическая подготовка	2	
Тема 2.4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		2	
	4.	Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями.	2	
	Практические занятия		2	
	35.	Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке Общефизическая подготовка Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)	2	
	Самостоятельная работа		2	
	39.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.3. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	36.	Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	40.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.4. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	37.	Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс Тяга штанги к груди в наклоне. Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги - 60% от max). Тяга штанги с помоста.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	41.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	38.	Общефизическая подготовка Упражнения для развития основных мышечных групп Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений). Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max).	2	
	Самостоятельная работа		2	
	42.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.6.			4	ОК 2,3,6,10,14

Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра	Содержание учебного материала		-	ПК 1.6 ЛР 1-25
	Практические занятия		2	
	39.	Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) Ноги на блочных системах Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)	2	
	Самостоятельная работа		2	
	43.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	40.	Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max). Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	44.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	41.	Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) Тяга гири в упоре одной рукой Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом	2	
	Самостоятельная работа		2	
	45.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	42.	Толчок гири одной рукой Жим гири двумя руками (вес гири - 5 килограмм) Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов Упражнения на подвижность тазобедренных суставов	2	
	Самостоятельная работа		2	
	46.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.10. Упражнения на турнике: подтягивание			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	

с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	43.	Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг Подъем ног 4 подхода по 10 повторений Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапецевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями	2	
	Самостоятельная работа		2	
	47.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.4.11. Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	44.	Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики. Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа		4	
	48.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	49.	Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения	2	
Тема 2.4.12. Выполнение изученных и закрепленных двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений)			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	45.	Разминка Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений	2	
	Самостоятельная работа		2	
	50.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5. Бадминтон			34	
Тема 2.5.1. Техника безопасности. Правила игры			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	46.	Обучение игре в бадминтон, как способ развития координации, ловкости.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	51.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5.2. Основная стойка в бадминтоне	52.	Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений	2	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
			6	
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	

	47.	Обучение основным стойкам бадминтона (правосторонняя, нейтральная (или основная) и левосторонняя). Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	53.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	54.	Обучение основным способам хвата ракетки	2	
Тема 2.5.3. Техника бадминтона. Основные элементы			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	48.	Изучение основных элементов бадминтона. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа). Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа		2	
	55.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5.4. Контрольная точка			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	49.	Набивание.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	56.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5.5. Техника передвижения в бадминтоне			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		2	
	5.	Теоретические сведения об использовании бадминтона.	2	
	Практические занятия		2	
	50.	Изучение техники передвижения. Основные виды передвижения. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	57.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5.6. Техника атакующих и оборонительных действий.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	51.	Обучение атакующим и оборонительным действиям. Тактика использования быстрых атакующих ударов	2	
	Самостоятельная работа		2	
	58.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 2.5.7. Тактика игры в бадминтоне.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	52.	Изучение тактики игры.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	59.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			76	
Тема 3.1			6	ОК 2,3,6,10,14

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		2	ПК 1.6 ЛР 1-25
	Практические занятия		2	
	53.	Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Демонстрация правил расстановки игроков Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа		4	
	60.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
	61.	Упражнения с набивными мячами.	2	
Тема 3.2 Развитие профессиональной выносливости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	54.	Марш-бросок по пересеченной местности	2	
	Самостоятельная работа		2	
	62.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.3 Развитие профессиональной силовой подготовки			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	55.	Развитие профессиональной силовой подготовки	2	
	Самостоятельная работа		2	
	63.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.4 Воспитание ловкости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	56.	Воспитание ловкости	2	
	Самостоятельная работа		2	
	64.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.5 Воспитание быстроты			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	57.	Воспитание быстроты	2	
	Самостоятельная работа		2	
	65.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.6 Воспитание специальной выносливости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	58.	Воспитание специальной выносливости	2	
	Самостоятельная работа		2	
	66.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.7 Воспитание гибкости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6
	Содержание учебного материала		-	

	Практические занятия		2	ЛР 1-25
	59.	Воспитание гибкости	2	
	Самостоятельная работа		2	
	67.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.8 Воспитание скоростно-силовых качеств			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	60.	Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	Самостоятельная работа		2	
	68.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.9 Развитие становой силы			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	61.	Развитие становой силы	2	
	Самостоятельная работа		2	
	69.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.10 Прикладные виды спорта			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	62.	Прикладные виды спорта	2	
	Самостоятельная работа		2	
	70.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.11 Пути совершенствования способности поддерживать равновесие			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	63.	Пути совершенствования способности поддерживать равновесие	2	
	Самостоятельная работа		2	
	71.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.12 Воспитание туристических навыков			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	64.	Воспитание туристических навыков	2	
	Самостоятельная работа		2	
	72.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.13 Оказание первой помощи пострадавшему на воде			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	65.	Оказание первой помощи пострадавшему на воде	2	
	Самостоятельная работа		2	
	73.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.14			4	ОК 2,3,6,10,14

Подвижные игры на развитие физических качеств	Содержание учебного материала		-	ПК 1.6 ЛР 1-25
	Практические занятия		2	
	66.	Подвижные игры на развитие физических качеств	2	
	Самостоятельная работа		2	
	74.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.15 Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	67.	Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	75.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.16 Развитие скоростно-силовых качеств				ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	68.	Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Самостоятельная работа		2	
	76.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 3.17 Развитие выносливости			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	6.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	Практические занятия		2	
	69.	Развитие выносливости	2	
	Самостоятельная работа		2	
Тема 3.18 Развитие ловкости			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	70.	Развитие ловкости	2	
	Самостоятельная работа		4	
	78.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Раздел 4 Военно-прикладная физическая подготовка			32	
Тема 4.1 Строевая подготовка			6	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		2	
	7.	Теория строевой подготовки	2	

	Практические занятия		2	
	71.	Строевая подготовка	2	
	Самостоятельная работа		2	
	79.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.2 Навыки огневой подготовки			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	72.	Навыки огневой подготовки	2	
	Самостоятельная работа		2	
	80.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.3 Основные приемы борьбы			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	73.	Развитие становой силы	2	
	Самостоятельная работа		2	
	81.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.4 Тактика ведения борьбы			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	74.	Тактика ведения борьбы	2	
	Самостоятельная работа		2	
	82.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.5 Полоса препятствий			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	75.	Полоса препятствий	2	
	Самостоятельная работа		2	
	83.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.6 Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и единоборствами			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	76.	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и единоборствами	2	
	Самостоятельная работа		2	
	84.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.7 Принципы и условия применения силы			4	ОК 2,3,6,10,14 ПК 1.6 ЛР 1-25
	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия		2	
	77.	Принципы и условия применения силы	2	
	Самостоятельная работа		2	
	85.	Посещение спортивных клубов, секций	2	
Тема 4.8			2	ОК 2,3,6,10,14

Подвижные игры.	Содержание учебного материала		2	ПК 1.6 ЛР 1-25
	8.	Основные принципы военно-прикладной физической подготовки.	1	
		Дифференцированный зачёт.	1	
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа		-	
	Всего		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

Для военно-прикладной подготовки:

- стрелковый тир,
- полоса препятствий,
- маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- файловое хранилище ПО ЧУ «ТЭП» (путь к файловому хранилищу: Z://Server-1/Абдурахманов ТШ/ОГСЭ. Физическая культура)
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, и др.);
- информационно-коммуникационные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего

общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной и другой литературой по вопросам образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. ..
2. Аллянов Ю.Н., Письменный И.А. Физическая культура. учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. ISBN 978-5-534-14056-9.

3.2.2. Основные интернет источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.mmstm.gov.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, соревнований по спортивным играм, анализа сравнительных данных начальной и конечной демонстрации уровня развития физических качеств (посещение спортивных клубов, секций), написания доклада.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь/знать:	<i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i>	<i>Какими процедурами производится оценка</i>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни.</p>	<p>Критерии оценивания физических упражнений</p> <p>Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются отдельные дисциплины: легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса• поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают. В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по</p>	<p><i>Наблюдение за техникой выполнения двигательных действий в ходе занятий, дифференцированный зачёт, соревнования, сдача нормативов, двухсторонняя игра, зачёт, диф.зачёт</i></p>

	<p>теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Для студентов всех учебных отделений 2-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Условием дифференцированного зачета для студентов четвертого курса является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно». В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы.</p> <p>В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам. Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. В седьмом семестре зачет дифференцированный. Условием допуска к зачетным упражнениям</p>	
--	--	--

	является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности	
--	---	--