

Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в г. Стерлитамак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

38.02.08 Торговое дело

Профиль обучения: социально-экономический

Стерлитамак, 2024 г.

Рассмотрено МК ООЦ
филиала ГБПОУ УКИП и С
протокол № 10
от «28» мая 2024 г.
Председатель МК
И. А. Карлова И. А. Карлова

Утверждаю
Зам. заведующего филиалом
по УТР
Т. Н. Шаталина
«29» мая 2024 г.



Организация-разработчик: филиал ГБПОУ УКИП и С

Разработчик:

Вахитова Л.Р.- преподаватель высшей квалификационной категории;
Пищулина Н.А. – методист.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.08 Торговое дело

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В результате освоения общеобразовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции. Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями (далее - ПК):

Профессиональные компетенции

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции
Организация и осуществление торговой деятельности	<p>ПК. 1.1. Проводить сбор и анализ информации о потребностях субъектов рынка на товары и услуги, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий.</p> <p>ПК. 1.2. Устанавливать хозяйственные связи с поставщиками и потребителями товаров и услуг, в том числе с применением коммуникативных возможностей искусственного интеллекта.</p> <p>ПК. 1.3. Осуществлять подготовку, оформление и проверку закупочной документации, в том числе с использованием электронного документооборота и сквозных цифровых технологий.</p> <p>ПК. 1.4. Осуществлять подготовку к заключению внешнеторгового контракта и его документальное сопровождение.</p> <p>ПК. 1.5. Осуществлять контроль исполнения обязательств по внешнеторговому контракту.</p> <p>ПК. 1.6. Организовывать выполнение торговых-технологических процессов, в том числе с применением цифровых технологий.</p>
Товароведение и организация экспертизы качества потребительских товаров (по выбору)	<p>ПК. 2.1. Осуществлять кодирование товаров, в том числе с применением цифровых технологий. ПК. 2.2. Идентифицировать ассортиментную принадлежность потребительских товаров.</p> <p>ПК 2.3. Создавать условия для сохранности количественных и качественных характеристик товара в соответствии с требованиями действующих санитарных правил на разных этапах товародвижения.</p> <p>ПК 2.4. Выполнять операции по оценке качества и организации экспертизы потребительских товаров.</p> <p>ПК 2.5. Осуществлять управление ассортиментом товаров, в том числе с использованием искусственного интеллекта и сквозных цифровых технологий.</p>
Осуществление продаж потребительских товаров и координация работы с клиентами (по выбору)	<p>ПК 3.1. Осуществлять формирование клиентской базы и ее актуализацию на основе информации о потенциальных клиентах и их потребностях, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий.</p> <p>ПК 3.2. Осуществлять эффективное взаимодействие с клиентами в процессе ведения преддоговорной работы и продажи товаров.</p>

	<p>ПК 3.3. Обеспечивать эффективное взаимодействие с клиентами (покупателями) в процессе продажи товаров, в том числе с использованием специализированных программных продуктов.</p> <p>ПК 3.4. Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продаж.</p> <p>ПК 3.5. Обеспечивать реализацию мероприятий по стимулированию покупательского спроса. ПК 3.6. Осуществлять контроль состояния товарных запасов, в том числе с применением программных продуктов.</p> <p>ПК 3.7. Организовывать продажи инфокоммуникационных систем и (или) их составляющих в новых каналах сбыта, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий. ПК 3.8. Организовывать послепродажное консультационно-информационное сопровождение клиентов, в том числе с использованием цифровых и информационных технологий.</p>
--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	120
В том числе:	
теоретических	4
практических занятий, занятий в подгруппах	116
Самостоятельная работа (всего)	59
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала: 1 Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плавание, туризм. Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры .	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Самостоятельная работа Ознакомление с различными видами спорта.	2 4	
Раздел 2 Легкая атлетика		24	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места; разбега.	Содержание учебного материала 1Техника выполнения бега на короткие дистанции 2Техника прыжка в длину с места; разбега	6	

	В том числе, практических занятий		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции	1	
	2. Выполнение техник старта, стартового разбега и финиширования на короткие дистанции. Повторный бег 200м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	
	3. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Бег 100м..Попеременный бег 200м.	1	
	4. Совершенствование техники финиширования в беге на 100м.; (имитация)	1	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. На скакалке.	1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	1. Техника бега на короткие дистанции 100; 200 метров (Без учета времени)	1	
	2. Техники прыжка в длину с места, разбега (техника выполнения- имитация прыжка)		
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение подскоков и многоскоков, специально беговых упражнений		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	Тактика бега на средние дистанции. Скандинавская ходьба.		
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м; равномерный бег на 800м..	1	
	2. Скандинавская ходьба техника дыхания и правила передвижения, синхронизация движения рук и ног.	1	
	3. Совершенствование техника скандинавской ходьбы на пересеченной местности.	1	
	4. Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции (по возможности)	1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности	1	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции 500м;-1000 метров без учета времени		
	Самостоятельная работа	5	
Выполнение прыжков со скакалкой			
Выполнение челночного бега3*10м.			
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (по самочувствию)		
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Бег в медленном темпе 2000м	1	
2. Выполнение быстрой ходьбы по пересеченной местности. Переменный бег 2000м.	1		

	3.Техники высокого старта, стартовый разбег и техника финиширования. Ходьба до 3000 шагов	1	
	4.Рузучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега на дистанции 3000м. без учета времени.	1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности	1	
	Техника бега на длинные дистанции (Без учета времени)		
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнение комплекса специально беговых упражнений , бег по пересеченной местности.		
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	Техника эстафетного бега.		
	В том числе, практических занятий	1	
	1. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега. Эстафетный бег 4*100м.		
	2. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. Техника передачи эстафетной палочки принимающего бегуна технико – тактические приемы эстафетного бега. Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега. (выполняется в быстрой ходьбе)	2	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	Техника выполнение эстафетного бега 4*100м; 4*200;400м. Без учета времени	1	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.5 Техника метания гранаты на дальность	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	Техника метания гранаты на дальность		
	В том числе, практических занятий	1	
	1. Совершенствование техники метания гранаты , удержание и метание гранаты, имитация броска.	1	
	2. Техника бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска Свободный бег с мячом в руке.	1	
	3.Совершенствование техники финального усилия в метании гранаты на дальность	1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности	1	
	Контрольное выполнение метания малого(теннисного) мяча на дальность (оценивается техника выполнения)		
	Самостоятельная работа	3	
Выполнение специальных упражнении на развитие силы и гибкости			
Раздел 3. Спортивные игры		17	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	<i>«Волейбол»</i>		
Тема 3.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе. Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе	5	
	В том числе, практических занятий		

	1. Совершенствование техники передача и приема мяча на месте, в движение, над собой.(облегченным мячом)	1	
	2. Отработка способов приема и передачи мяча в парах	1	
	3. Участие в игровой деятельности (пионер бол)	1	
	Контрольные работы		
	Техника выполнения передачи мяча двумя с верху(над собой, на стену, в парах (оценивается техника, облегченный мяч.)	2	
	Техника приема и передачи мяче двумя руками с низу(перед собой, о стену, в парах) (оценивается техника, облегченный мяч.)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча.	2	
	Совершенствование владения мячом в три приема.		
Тема 3.2 Основы техники подачи мяча в волейболе Техника нападения и защиты	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)	6	
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование техники подачи мяча различными способами (верхняя, нижняя, боковая)	1	
	2. Использование силовой подачи	1	
	3.Совершенствование техники подач различными способами в игровой деятельности	1	
	4.Техника нападения и защиты(разбег для нападающего удара, прямой и боковой нападающий удар, блокирование)	1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	1. Контрольное выполнение техники подачи мяча (нижняя прямая, верхняя прямая, боковая подачи) (облегченный мяч)	2	
	2. Техника силовой подачи		
	Самостоятельная работа		
Выполнение подач различными способами в игре	2		
Отработка игровых комбинаций			
Тема 3.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двух сторонняя игра)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол (по возможности).Судейство	6	
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование видов техники нападающих ударов,(по возможности)	1	
	2. Совершенствование видов техники блокирующих ударов ,(по возможности)	1	
	3. Принятие решений и использование игровых комбинаций в процессе двухсторонней игры	2	
4. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1		

	5. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	
	Самостоятельная работа		
	Совершенствование игр по волейболу и их анализ	2	
	Обсуждение тактики просмотренных игр в группе		
«Баскетбол»			
Тема 3.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства. Техника владения мячом в баскетболе		
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование навыков владения мячом указанным способом на месте, в движении (ведение, передача, обводки)	4	
	2. Выполнение комбинированных приемов владения мячом на месте, в движении, в парах	2	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол	3	
Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 3.5 Броски мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		
	В том числе, практических занятий		
	1. Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете Техника ведения два шага бросок.	2	
	2. Совершенствование бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной зоны дальней)	2	
	3. Совершенствование техники броска в кольцо с дальней зоны (трех очковый бросок) способом броска от груди, из-за головы, с подскока.	2	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	Выполнение бросков в кольцо разными способами	4	
	Самостоятельная работа		
Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу	2		
Тема 3.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Техника и тактика игры в нападение, в защите. Правила игры в баскетбол. Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		
	В том числе, практических занятий		
	1. Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей	4	
	2. Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации (игра 33)	4	
	3. Технические приемы игры в защите, нападении.	4	
	Самостоятельная работа		
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	2		

	Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре				
«Футбол, настольный теннис»			8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3	
Тема 3.7 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала:				
	1	Техника перемещений футболиста.	2		
	2	Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий				
		1. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		1	
		2. Отработка правил в футбол. Учебная игра		1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности				
	Самостоятельная работа				
	1. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		4		
	2. Изучение правил игры				
Тема 3.8 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	Содержание учебного материала				
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча	4		
	2	Техника ударов по мячу			
	В том числе, практических занятий				
		1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		1	
		2. Совершенствование техники ударов по мячу с места, в движении, по воротам		1	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности				
		Техника штрафного удара		2	
Самостоятельная работа обучающихся:					
	Отработка приемов и передач мяча. Использовать полученные умения в игровой деятельности.		4		
Тема 3.9 Настольный теннис	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3	
	1	Теоретические сведения. Правила игры в настольный теннис.			
	В том числе, практических занятий				
		1. Способы держания ракетки. Стойка перемещения игрока.			1
		2. Совершенствование игры в настольный теннис			1
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности				
	Самостоятельная работа				
	Свободная игровая деятельность		4		

Раздел 4. Гимнастика		32		
Тема 4.1. Основы техники акробатических и общеразвивающих упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1	Техника страховки занимающегося. Общеразвивающие упражнения Техника акробатических упражнений	6	
	В том числе, практических занятий			
	1. Совершенствование акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны) по возможности		2	
	2. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с гимн. палкой или скамейке, мячами и др. предметами.		2	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности			
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с гимн. палкой или скамейке, мячами и др. предметами.		2	
	Самостоятельная работа			
1. Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		2		
2. Выполнение утренней гигиенической гимнастики				
Тема 4.2. Прыжковые упражнения с гимнастическими снарядами	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1	Техника прыжков через гимнастические снаряды скакалку, мяч, обруч различными способами Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6	
	В том числе, практических занятий			
	1. Совершенствование техники выполнения прыжков через гимнастические снаряды. Упражнения на гибкость.		2	
	2. Выполнение вольных упражнений, используя прыжки через гимн. снаряды Упражнения для коррекции зрения.		2	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности			
	1 Техника прыжка через гимн. снаряд (скакалка, скамейка); Техника вольных упражнений		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Комплексы упражнений с элементами прыжков через « коня», « козла»		2		
Составить комплекс упражнений с гимнастическими снарядами				
Тема 4.3 Техники выполнения упражнений на снарядах. Атлетическая	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке	8	
	2	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами.		

гимнастика.	В том числе, практических занятий		ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1. Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах	2	
	2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс .Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами	2	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу (по возможности)	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы. Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах		
Тема 4.4 Фитнес программы.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1.Техника двигательных действий на развитие гибкости Фитнес программы		
	В том числе, практических занятий		
	1. Фитнес программы , их разновидности и направления. Оздоровительное влияние на организм	4	
	2. Методика и техника выполнения фитнес программ и гигиенические требования к занятиям и внешнему виду.	4	
	Самостоятельная работа	2	
Использование различных фитнес направлений для оздоровительных занятий			
Раздел 5 Лыжная подготовка		36	
Тема 5.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	2 Техника конькового и полу конькового хода.		
	В том числе, практических занятий		
	1. Совершенствование техники попеременными и одновременными лыжными ходами.	6	
	2. Передвижение коньковым и полуконьковым ходом на дистанции, свободное катание	6	
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнение лыжного хода на дистанции.		
Тема 5.2 Подъемы, спуски, повороты и торможение в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Техника преодоления подъемов и спусков, торможения и повороты в лыжной подготовке		

	В том числе, практических занятий		ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков, повороты и торможения разными способами.	6	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	1.Техника лыжных ходов на дистанции (без учета времени)	6	
	2. Техника спусков и подъемов, торможения и поворотов (по возможности)		
	Самостоятельная работа	2	
Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.			
Тема 5.3 Тактика бега в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
	1.Тактика и техника применения лыжных ходов по пересеченной местности	12	
	Практические занятия		
	Применение тактических приемов в беге на лыжах,	6	
	Выполнение контрольных срезов по физической подготовленности		
	Технико-тактические приемы в беге по пересеченной местности дистанция 3000м, 5000м. (свободное катание)	6	
	Самостоятельная работа	2	
Передвижение на лыжах разными способами			
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.3
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения основных жизненно важных физических и профессиональных способностей.	6	
	2. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.		
	3.Техника оказания первой доврачебной помощи пострадавшему		
	Дифференцированный зачет	2	
	В том числе, практических занятий		
	1. Подтягивания на высокой перекладине . Приседания и выполнение упражнений с отягощением. Совершенствование упражнений на тренажерах	1	
	2.Формирование и совершенствование приёмов самообороны. Кросс.	1	
	3. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при ожогах, кровотечении, травмах (ушибы, вывихи, разрывах связок, переломы.) перемещение пострадавшего.	1	
	4. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при поражении электрическим током и тепловых, солнечных ударах.	1	
	5. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при обморожении, пищевых отравлениях и утоплении.	1	
	Самостоятельная работа	3	
	Совершенствование техники прикладных физических упражнений		
	Всего		

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных

¹ Профессионально-ориентированное содержание

		нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	---