МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА»

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Социально-гуманитарного ЦИКЛА**

**«СГ.04 Физическая культура»**

*для специальности*

*43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)*

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения*

*на базе основного общего образования / среднего общего образования.*

Хабаровск, 2025 г.

Рабочая программа обязательной общеобразовательной (профильной) дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по профессии

по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Утвержденного приказом Минпросвещения России от 30.01.2024 г. № 55, зарегистрировано в Минюсте России зарегистрировано в Минюсте России 06.03.2024№ 77447

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация-разработчик: |  | КГБ ПОУ ХТТТ |
| Разработчики программы: |  |  |
|  |  |  |
| Преподаватель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Н.Н. Навозов |
| Преподаватель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |  |
|  |  |  |
| Программа утверждена на заседании ПЦК Протокол от\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_ | | |
|  | | |
| Председатель | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | С.В. Литвинова |
|  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО: |  |  |
| Методист | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | А.В.Дроздова |
|  |  |  |
| Зам.директора по УР | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Г.С.Санклер |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу учебной дисциплины

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гумманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы направленно на формирование компетенций, обеспечивающих формирование уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 07, ПК., ЛР 01-12.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания | |
| ОК 01  ОК 04  ОК 07 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни | |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  ***(дескрипторы)*** | | | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве | | | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками | | | **ЛР 2** |
| Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней | | | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | | | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права | | | **ЛР 5** |
| Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации | | | **ЛР 6** |
| Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.  Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей | | | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение | | | **ЛР 8** |
| Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде | | | **ЛР 9** |
| Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них | | | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике | | | **ЛР 11** |
| Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | | | **ЛР 12** |

**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** | **112** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | **2** |
| лабораторные работы |  |
| практические занятия | **84** |
| *Самостоятельная работа* | 26 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | 12 |
| практические занятия | 10 |
| **Промежуточная аттестация-** **зачет** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч** | **Коды компетенций и личностных результатов[[1]](#footnote-0), формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.** | | **2/0** |  |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура**  **в общекультурной**  **и профессиональной подготовке студентов.** | 1 Основы здорового образа жизни. Основные понятия: здоровье, образ и стиль жизни, самонаблюдение, трудоспособность. Техника безопасности на занятиях физической культурой по разделам прохождения программного материала: в спортивном и тренажерном залах. | 2 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 4,7,12 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | | **24/24** |  |
| **Тема 2.1.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **16** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 8,9,10 |
| *2* ***Практическое занятие № 1.*** *Бег на короткие дистанции и совершенствование техники бега.*  ***Самостоятельная работа №1*** | 2 |
| *3* ***Практическое занятие******№ 2.*** *Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.* | 2 |
| *4* ***Практическое занятие******№ 3.*** *Развитие скоростных качеств.*  ***Самостоятельная работа №2*** | 2 |
| *5* ***Практическое занятие******№ 4.*** *Эстафетный бег на 100 м, 400 м.* | 2 |
| *6* ***Практическое занятие******№ 5.*** *Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.* | 2 |
| *7* ***Практическое занятие******№ 6.*** *Развитие общей и специальной выносливости.* | 2 |
| *8* ***Практическое занятие******№ 7.*** *Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие дистанции.* | 2 |
| *9* ***Практическое занятие******№ 8.*** *Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на средние, длинные дистанции.* | 2 |
| **Тема 2.2.**  **Метание гранаты.** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **8** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 4,7,12 |
| *10* ***Практическое занятие******№ 9.*** *Техника выполнения метания гранаты с места*  ***Самостоятельная работа № 3*** | 2 |
| *11* ***Практическое занятие******№ 10.*** *Техника выполнения метания гранаты с разбега* | 2 |
| *12* ***Практическое занятие******№ 11.*** *Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.* | 2 |
| *13* ***Практическое занятие******№ 12.*** *Сдача нормативов по метанию гранаты.* | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры.** | | **62** |  |
| **Тема 3.1.**  **Баскетбол.** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **30** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 8,9,10 |
| *14* ***Практическое занятие******№ 13.*** *Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения* | 2 |
| *15* ***Практическое занятие******№ 14.*** *Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча* | 2 |
| *16* ***Практическое занятие******№ 15.*** *Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.* | 2 |
| *17* ***Практическое занятие******№ 16.*** *Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол*  ***Самостоятельная работа №4*** | 2 |
| *18* ***Практическое занятие******№ 17.*** *Индивидуальная техника защиты.* | 2 |
| *19* ***Практическое занятие******№ 18.*** *Комбинации и тактические заготовки игры в нападении.*  ***Самостоятельная работа №5*** | 2 |
| *20* ***Практическое занятие******№ 19.*** *Комбинации и тактические заготовки игры в защите.* | 2 |
| *21* ***Практическое занятие******№ 20.*** *Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.* | 2 |
| *22* ***Практическое занятие******№ 21.*** *Упражнения на развитие координации движения, ловкости.*  ***Самостоятельная работа №6*** | 2 |
| *23* ***Практическое занятие******№ 22.*** *Совершенствование навыков ведения мяча.* | 2 |
| *24* ***Практическое занятие******№ 23****. Упражнения: ведение мяча с изменением направления* | 2 |
| *25* ***Практическое занятие******№ 24.*** *Упражнения: выполнение передачи мяча на точность и скорость* | 1 |
| *26* ***Практическое занятие******№ 25.*** *Упражнения: выполнение штрафных бросков.* | 1 |
| *27* ***Практическое занятие******№ 26.*** *Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.* | 1 |
| *28* ***Практическое занятие******№ 27****. Действия игрока в нападении, защите.* | 1 |
| *29* ***Практическое занятие******№ 28.*** *Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.* | 1 |
| *30* ***Практическое занятие******№ 29.*** *Командные действия игроков в нападении.*  ***Самостоятельная работа №7*** | 1 |
| *31* ***Практическое занятие******№ 30.*** *Командные действия игроков в нападении и защите.* | 1 |
| *32* ***Практическое занятие******№ 31.*** *Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.*  ***Самостоятельная работа №8*** | 1 |
| **Тема 3.2.**  **Волейбол** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **28** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 4,7,12 |
| *33* ***Практическое занятие******№ 32.*** *Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения*  ***Самостоятельная работа №9*** | 2 |
| *34* ***Практическое занятие******№ 33.*** *Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу* | 2 |
| *35* ***Практическое занятие******№ 34.*** *Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой* | 2 |
| *36* ***Практическое занятие******№ 35****. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой* | 2 |
| *37* ***Практическое занятие******№ 36.*** *Техника игровых приемов в волейболе: выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя*  ***Самостоятельная работа №10*** | 2 |
| *38* ***Практическое занятие******№ 37.*** *Техника игровых приемов в волейболе: нападающий удар, блокирование.* | 2 |
| *39* ***Практическое занятие******№ 38.*** *Техника игровых приемов в волейболе: выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.* | 2 |
| *40* ***Практическое занятие******№ 39.*** *Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.*  ***Самостоятельная работа №11*** | 2 |
| *41* ***Практическое занятие******№ 40.*** *Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.* | 2 |
| *42* ***Практическое занятие******№ 41.*** *Тактика игры в нападении и защиты.* | 1 |
| *43* ***Практическое занятие******№ 42****. Командные действия.*  ***Самостоятельная работа №12*** | 1 |
| *44* ***Практическое занятие******№ 43.*** *Упражнения: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача* | 1 |
| *45* ***Практическое занятие******№ 44.*** *Упражнения: нападающий удар, блокирование* | 1 |
| *46* ***Практическое занятие******№ 45.*** *Упражнения: передача мяча в парах* | 1 |
| *47* ***Практическое занятие******№ 46.*** *Упражнения: нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах* | 1 |
| *48* ***Практическое занятие******№ 47.*** *Упражнения: верхняя подача мяча в указанную зону* | 1 |
| *49* ***Практическое занятие******№ 48.*** *Упражнения: верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.*  ***Самостоятельная работа №13*** | 1 |
| *50* ***Практическое занятие******№ 49.*** *Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.* | 1 |
| *51* ***Практическое занятие******№ 50.*** *Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.*  ***Самостоятельная работа №14*** | 1 |
| **Тема 3.3.**  **Настольный теннис** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **5** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 8,9,10 |
| *52* ***Практическое занятие******№ 51.*** *Техника игры: способы держания ракетки, перемещение игрока, удары по мячу. Вращение мяча: верхнее, нижнее, боковое.*  ***Самостоятельная работа №15*** | 1 |
| *53* ***Практическое занятие******№ 52.*** *Удары по мячу: толчком, с верхним вращением(накат), нижним вращением (подрезка)* | 1 |
| *54* ***Практическое занятие******№ 53.*** *Удары по мячу: сверх крученный удар топ-спин* | 1 |
| *55* ***Практическое занятие******№ 54.*** *Удары по мячу: удары с сочетанием бокового и верхнего, бокового и нижнего вращения.*  ***Самостоятельная работа №16*** | 1 |
| *56* ***Практическое занятие******№ 55.*** *Тактика игры, атакующего против защитника. Тактика игры защитника против атакующего. Учебные игры.*  ***Самостоятельная работа №17*** | 1 |
| **Раздел 4.**  **Гимнастика.** |  | **11** |  |
| **Тема 4.1.**  **Спортивная гимнастика** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **11** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 4,7,12 |
| *57* ***Практическое занятие******№ 56.*** *Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях,* | 1 |
| *58* ***Практическое занятие******№ 57.*** *Техника выполнения гимнастических упражнений –лазание по канату;* | 1 |
| *59* ***Практическое занятие******№ 58****. Техника выполнения гимнастических упражнений –элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты;* | 1 |
| *60* ***Практическое занятие******№ 59.*** *Техника выполнения гимнастических упражнений –прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь»* | 1 |
| *61* ***Практическое занятие******№ 60.*** *Техника выполнения гимнастических упражнений –прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.*  ***Самостоятельная работа №18*** | 1 |
| *62* ***Практическое занятие******№ 61.*** *Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.*  ***Самостоятельная работа №19*** | 1 |
| *63* ***Практическое занятие******№ 62.*** *Лазание по канату различными приемами.* | 1 |
| *64* ***Практическое занятие******№ 63.*** *Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.* | 1 |
| *65* ***Практическое занятие******№ 64.*** *Совершенствование гимнастических элементов.*  ***Самостоятельная работа №20*** | 1 |
| *66* ***Практическое занятие******№ 65.*** *Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.*  ***Самостоятельная работа №21*** | 1 |
| *67* ***Практическое занятие******№ 66.*** *Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.* | 1 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | **12** |  |
| **Тема 5.1.**  **Средства профессионально-прикладной физической подготовки** | ***В том числе практических и***  ***самостоятельных занятий*** | **10** | ОК 01,  ОК 04,  ОК 07,  ЛР 8,9,10 |
| *68* ***Практическое занятие******№ 67.*** *Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений*  ***Самостоятельная работа №22*** | 1 |
| *69* ***Практическое занятие******№ 68.*** *Бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметках на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.* | 1 |
| *70* ***Практическое занятие № 69.*** *Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.*  ***Самостоятельная работа №23*** | 2 |
| *71* ***Практическое занятие № 70.*** *Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).*  ***Самостоятельная работа №24*** | 2 |
| *72* ***Практическое занятие № 71.*** *Развитие общей выносливости, устойчивость к термофактору (тепловому воздействию) необходимость общей и тепловой выносливости.*  ***Самостоятельная работа №25*** | 2 |
| *73* ***Практическое занятие № 72.*** *Проведение закаливания организма, занятия в условиях переменных температур. Длительное выполнение упражнений в условиях затруднительной теплоотдачи (ветрозащитная одежда).*  ***Самостоятельная работа №26*** | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |  |
| **74 Зачет с оценкой(Практическое занятие № 73)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **112** |  |

**3. УСЛОВИЯ реализации программы дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**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**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| ПРб 01 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб 02 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб 03 | оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб 04 | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб 05 | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-0)