

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.05 Физическая культура**

Документ подписан электронной подписью
Ребров Юрий Викторович
директор
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ
ТЕХНИКУМ"
50B0E8D9ACDF35A2BCD95CB6F72D275F
Срок действия с 23.05.2022 до 16.08.2023

Красноярск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) 21.02.20 Прикладная геодезия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 №617, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.08.2022, регистрационный № 69867 и примерной образовательной программы среднего профессионального образования специальность 21.02.20 Прикладная геодезия, утверждено протоколом Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 21.00.00 от 25.10.2022г. № 3, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-162 от 07.04.2023.

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский строительный техникум»

Разработчики: преподаватель высшей квалификационной категории Н.В. Рукосуева

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации учебной дисциплины	26
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 21.02.20 Прикладная геодезия, укрупненной группы специальности 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности

Знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	---

Профессиональные компетенции

Виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
Выполнение работ по проектированию, созданию и обработке опорных геодезических сетей, нивелирных сетей и сетей специального назначения	ПК.1.3 Выполнять работы по полевому обследованию пунктов геодезических сетей	Навыки: полевого обследования пунктов геодезических сетей
		Умения: обследовать пункты геодезических сетей Знания: нормативные правовые акты, регламентирующие выполнение полевых работ по обследованию пунктов геодезических сетей
	ПК.1.5 Создавать опорные геодезические сети с помощью оптических, электронных и спутниковых геодезических приборов	Навыки: полевых работ по созданию, развитию и реконструкции геодезических сетей; локализации системы координат в полевом программном обеспечении геодезических приборов
		Умения: выполнять полевые геодезические измерения в геодезических сетях; осуществлять процедуру локализации системы координат в полевом программном обеспечении геодезических приборов
		Знания: методы угловых и линейных измерений, нивелирования и координатных определений; параметры перехода между системами координат
	ПК.1.6 Проводить специальные геодезические измерения при эксплуатации поверхности и недр Земли	Навыки: создания геодезических сетей специального назначения при эксплуатации поверхности и недр Земли
Умения: выполнять полевые геодезические измерения при развитии геодезических сетей специального назначения Знания: техники выполнения полевых и камеральных геодезических работ по созданию, развитию и реконструкции отдельных элементов государственных геодезических сетей, нивелирных сетей и сетей специального назначения		
Выполнение топографических съемок различными методами, графическое и цифровое оформление результатов	ПК.2.1 Создавать планово-высотное съемочное обоснование с помощью оптических, электронных и спутниковых геодезических приборов	Навыки: создания планово-высотного съемочного обоснования
		Умения: использовать электронные методы измерений при топографических съемках
		Знания: методы создания планово-высотного съемочного обоснования; геодезические электронные измерительные приборы и системы, используемые при топографических съемках
	ПК.2.2 Использовать современные технологии получения полевой топографо-геодезической информации для картографирования территории страны и обновления существующего картографического фонда, включая геоинформационные и	Навыки: обработки разнородной топографической и картографической информации для целей составления и обновления топографических планов и карт
		Умения: использовать материалы аэрокосмических съемок и геоинформационные технологии для картографирования территории Знания: требования картографирования территории и проектирования строительства к топографическим материалам

	аэрокосмические технологии	
	ПК.2.3 Выполнять полевые и камеральные работы по топографическим съемкам местности, обновлению и созданию оригиналов топографических планов и карт в графическом и цифровом виде	<p>Навыки: выполнения полевых и камеральных работ по топографическим съемкам; оперативной передачи информации с применением облачных сервисов</p> <p>Умения: выполнять топографические съемки; создавать оригиналы топографических планов и карт в графическом и цифровом виде, в том числе по материалам лазерного сканирования</p> <p>собирать и передавать данные с помощью облачных сервисов</p> <p>Знания: современные технологии и методы топографических съемок; особенности применения облачных сервисов для оперативной передачи информации; методика лазерного сканирования для создания топографических карт и планов</p>
Организация работы коллектива исполнителей	ПК.3.2 Принимать решения по комплектованию бригад исполнителей и организации работы бригады	<p>Навыки: участия в проведении производственных совещаний; участия в обучении персонала и оценке знаний персонала; участия в мероприятиях по обеспечению безопасного выполнения работ</p> <p>Умения: проводить осмотр оборудования, помещений и рабочих мест; мотивировать персонал соблюдать требования правил охраны труда, пожарной безопасности, применения безопасных приемов работы, ведения работы согласно инструкциям и регламентам; проводить оценку знаний персонала; распределять обязанности для подчиненного персонала; выполнять подбор и расстановку персонала; организовывать взаимодействие персонала с другими подразделениями; выполнять организационные мероприятия по обеспечению безопасного выполнения работ</p> <p>Знания: методику проведения инструктажей; порядок организации работ по нарядам и распоряжениям; методики аттестации персонала и рабочих мест; документацию, регламентирующую работу с персоналом; правила техники безопасности при выполнении работ, требования технических регламентов и инструкций; основы комплектования бригад исполнителей и организации их работы</p>
	ПК.3.3 Реализовывать мероприятия по повышению эффективности работ, направленных на снижение трудоемкости и повышение производительности труда	<p>Навыки: анализа нарушений в работе подразделения; участия в разработке мероприятий по устранению нарушений в работе подразделения</p> <p>Умения: выявлять и анализировать причины появления нарушений в работе подразделения; разрабатывать мероприятия по их устранению; оценивать эффективность производственной деятельности персонала подразделения; контролировать, анализировать и оценивать состояние техники безопасности</p>

		Знания: способы повышения эффективности работ, направленных на снижение трудоемкости и повышение производительности труда
Проведение работ по геодезическому сопровождению строительства и эксплуатации зданий и инженерных сооружений (по выбору)	ПК.4.1 Выполнять проектирование и производство геодезических изысканий объектов строительства	Навыки: производства инженерных изысканий объектов строительства; получения и обработки инженерно-геодезической информации об инженерных сооружениях и их элементах для соблюдения проектной геометрии сооружения при его строительстве и эксплуатации
		Умения: выполнять геодезические изыскания; создавать изыскательские карты (планы); выполнять геодезические работы при инженерно-геологических и инженерно-гидрологических изысканиях; выполнять камеральную обработку материалов геодезических изысканий объектов строительства
		Знания: основы проектирования и производства геодезических изысканий объектов строительства
	ПК.4.3 Проводить крупномасштабные топографические съемки для создания изыскательских планов, в том числе съемку подземных коммуникаций	Навыки: получения и обработки инженерно-геодезической информации об инженерных сооружениях и их элементах для соблюдения проектной геометрии сооружения при его строительстве и эксплуатации
		Умения: выполнять крупномасштабные топографические съемки территорий, съемки подземных коммуникаций, исполнительные съемки и обмерные работы; использовать приборы для поиска подземных коммуникаций и сооружений
		Знания: современные технологии выполнения крупномасштабных топографических съемок территорий объектов строительства; виды инженерных подземных коммуникаций; порядок выполнения обмерных работ и исполнительной съемки
	ПК.4.4 Выполнять геодезические изыскательские работы, полевое и камеральное трассирование линейных сооружений, вертикальную планировку	Навыки: получения и обработки инженерно-геодезической информации об инженерных сооружениях и их элементах для соблюдения проектной геометрии сооружения при его строительстве и эксплуатации
		Умения: выполнять геодезические изыскания линейных сооружений, создавать изыскательские планы и оформлять исполнительную документацию
		Знания: современные технологии геодезических работ при инженерных изысканиях

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	174
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	162
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			Вид, тип занятия	Образовательный результат (ОК, ПК)	Информационные средства обучения (ОИ, ДИ, ИР)	Формы и методы контроля	
			теор. занятия	практ./лабор.	сам. раб					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	2 курс		8	62	0					
	Раздел 1. Лёгкая атлетика		2	20	0					
1.	Тема 1.1. Введение	Содержание								
		Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2			лекция	ОК.01, ОК.04, ОК.08	ОИ1, ИР1	опрос	
2. 3 4 5 6	Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание								
		Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ДИ1	эксперт оценка	
		Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР3	эксперт оценка	
		Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции		2*		практическое занятие		ОИ1, ДИ1	эксперт оценка	
		Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м		2*		практическое занятие		ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ДИ1	эксперт оценка
		Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР2	эксперт оценка	
Кроссовый бег 2000-3000 м										
7	Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание								
		Практическое занятие №6. Техника прыжка в длину с места. Бег 100 м. Прыжок в длину с места		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ДИ2, ИР2	эксперт оценка	
8	Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание								
		Практическое занятие №7. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера		2*		практическое занятие	ОИ1, ДИ2	эксперт оценка		
9 10 11	Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание								
		Практическое занятие №8. Обучение технике метания гранаты		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР1	эксперт оценка	
		Практическое занятие №9. Сдача норматива в метании гранаты		2*		практическое занятие	эксперт оценка			
		Практическое занятие №10. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.		2*		практическое занятие	эксперт оценка			

Раздел 2. Баскетбол			2	14	0				
12	Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание							
		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2			комбинир	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	беседа
		Практическое занятие №11. Совершенствования ведения мяча, передач в движении		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
		Практическое занятие №12. Совершенствование бросков мяча с места и в движении		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
Практическое занятие №13. Совершенствование бросков мяча с места и в движении		2*		практическое занятие	ОИ1, ИР6	эксперт оценка			
16	Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание							
		Практическое занятие №14. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.		2*		практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	эксперт оценка
17	Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание							
		Практическое занятие №15. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
18		Практическое занятие №16. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
19	Тема 2.4. Судейство	Содержание							
		Практическое занятие №17. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.		2*		практическое занятие	ОИ1, ИР6	эксперт оценка	
Раздел 3. Волейбол			2	16	0				
20	Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание							
		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2			комбинир	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	опрос
		Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		2*		практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
Практическое занятие №19. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		2*		практическое занятие	ИР4	эксперт оценка			

23	Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание Практическое занятие №20. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.				практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
24		Практическое занятие №21. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.			2*	практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
25	Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание Практическое занятие №22. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.			2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	эксперт оценка
26	Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание Практическое занятие №23. Совершенствование техники видов нападающего удара.			2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	эксперт оценка
27	Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание Практическое занятие №24. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.			2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4, ДИ2	эксперт оценка
28	Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание Практическое занятие №25. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.			2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4, ДИ2	эксперт оценка
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			2	12	0				
29	Тема 4.1. Упражнения элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2			комбинир	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	Опрос
30		Практическое занятие №26. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажерном зале.			2*	практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
31		Практическое занятие №27. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.			2*	практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
32	Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание Практическое занятие № 28. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажерном зал.			2*	практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	Реферат
33		Практическое занятие №29. ОФП. Упражнения на снарядах. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.			2*	практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка

34		Практическое занятие №30. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
35		Практическое занятие №31. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.		2*		практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
3 курс			2	60	0				
Раздел 1. Лёгкая атлетика			2	18	0				
1.	Тема 1.1. Введение	Содержание							
		Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2			лекция	ОК.01, ОК.04, ОК.08	ОИ1, ИР1	опрос
2. 3 4 5 6	Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание							
		Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ДИ1	эксперт оценка
		Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР3	эксперт оценка
		Практическое занятие №3. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР1	эксперт оценка
		Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м		2*		практическое занятие		ДИ1, ИР2	эксперт оценка
		Практическое занятие №5. Кроссовый бег 2000-3000 м		2*		практическое занятие		ДИ1, ИР2	эксперт оценка
7	Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание							
		Практическое занятие №6. Техника прыжка в длину с места. Бег 100 м.		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ДИ2, ИР2	эксперт оценка
8	Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание							
		Практическое занятие №7. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера		2*		практическое занятие		ОИ1, ДИ2	эксперт оценка
9	Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание							
		Практическое занятие №8. Обучение технике метания гранаты		2*		практическое занятие	ОИ1, ИР1	эксперт оценка	
10		Практическое занятие №9. Бег 500-1000 м. Сдача норматива в метании гранаты		2*		практическое занятие		эксперт оценка	
Раздел 2. Баскетбол			0	14	0				
11	Тема 2.1.	Содержание							
		Практическое занятие №10. Совершенствования ведения мяча, передач в движении		2*		практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3,	ОИ1, ИР6	эксперт оценка

12	Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Практическое занятие №11. Совершенствования ведения мяча, передач в движении		2*		практическое занятие	ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	эксперт оценка
13		Практическое занятие №12. Совершенствования ведения мяча, передач в движении		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
14	Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание Практическое занятие №13. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
15	Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание Практическое занятие №14. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.		2*		практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	эксперт оценка
16		Практическое занятие №15. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
17	Тема 2.4. Судейство	Содержание Практическое занятие №16. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
Раздел 3. Волейбол			0	16	0				
	Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание Практическое занятие №17. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		2*		практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	опрос
18	Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		2*		практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
19		Практическое занятие №19. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		2*		практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
20		Практическое занятие №20. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		2*		практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
21									
22	Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание Практическое занятие №21. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		2*		практическое занятие	ИР4	эксперт оценка	
23	Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание Практическое занятие №22. Совершенствование техники видов нападающего удара.		2*		практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	эксперт оценка
24	Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание Практическое занятие №23. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		2*		практическое занятие	ИР4, ДИ2	эксперт оценка	

25	Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание Практическое занятие №24. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		2*		практическое занятие		ИР4, ДИ2	эксперт оценка
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			0	12	0				
26	Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание Практическое занятие №25. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
27		Практическое занятие №26. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.		2*		практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
28	Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание Практическое занятие №27. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зал.		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	Реферат
29		Практическое занятие №28. ОФП. Упражнения на снарядах. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.		2*		практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
30		Практическое занятие №29. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		2*		практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
31		Практическое занятие №30. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.		2*		практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
4 курс			2	40	0				
Раздел 1. Лёгкая атлетика			2	12	0				
1.	Тема 1.1. Введение	Содержание Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2			лекция	ОК.01, ОК.04, ОК.08	ОИ1, ИР1	опрос
2.	Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м		2*		практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ДИ1	эксперт оценка
3		Практическое занятие №2. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м		2*		практическое занятие		ОИ1, ИР1	эксперт оценка
4		Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м. Кроссовый бег		2*		практическое занятие		ДИ1, ИР2	эксперт оценка

		2000-3000 м								
5	Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание Практическое занятие №4. Техника прыжка в длину с места				2*	практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ДИ2, ИР2	эксперт оценка
6	Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание Практическое занятие №5. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера				2*	практическое занятие		ОИ1, ДИ2	эксперт оценка
7	Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание Практическое занятие №6. Обучение технике метания гранаты. Бег 500-1000 м.				2*	практическое занятие		ОИ1, ИР1	эксперт оценка
Раздел 2. Баскетбол			0	10	0					эксперт оценка
8	Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание Практическое занятие №7. Совершенствования ведения мяча, передач в движении				2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	эксперт оценка
9		Практическое занятие №8. Совершенствования ведения мяча, передач в движении				2*	практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
10	Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание Практическое занятие №9. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.				2*	практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
11	Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание Практическое занятие №10. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.				2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ1, ИР6	эксперт оценка
12	Тема 2.4. Судейство	Содержание Практическое занятие №11. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.				2*	практическое занятие		ОИ1, ИР6	эксперт оценка
Раздел 3. Волейбол			0	10	0					
13	Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание Практическое занятие №12. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Учебная игра.				2*	практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	опрос
14	Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание Практическое занятие №13. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.				2*	практическое занятие		ИР4	эксперт оценка
15	Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание Практическое занятие №14. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.				2*	практическое занятие		ИР4	эксперт оценка

16	Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание				практическое занятие	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.3.2, ПК.3.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4	эксперт оценка
		Практическое занятие №15. Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования		2*					
17	Тема 3.5. Тактика нападения и защиты	Содержание				практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ИР4, ДИ2	эксперт оценка
		Практическое занятие №16. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и в защите.		2*					
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			0	8	0				
18	Тема 4.1. Упражнения элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание				практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
		Практическое занятие №17. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.		2*					
19		Практическое занятие №18. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.				практическое занятие		ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
20	Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание				практическое занятие	ОК.08, ПК.1.3, ПК.1.5, ПК.1.6, ПК.2.1, ПК.2.2, ПК.2.3, ПК.4.1, ПК.4.3, ПК.4.4	ОИ2, ДИ2	эксперт оценка
		Практическое занятие №19. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.		2*					
21	Дифференцированный зачет								сдача нормативов
Всего по курсу			12	162	0				

* - занятия в форме практической подготовки

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование для оценки теоретических знаний; - оценка качества знаний при сдаче зачета
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях; - оценка индивидуальных заданий; - оценка результатов выполнения практической работы