МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛГОДОНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕТАЛЛООБРАБОТКИ И МАШИНОСТРОЕНИЯ»
(ГБПОУ РО «ВТММ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГ.04 Физическая культура

для специальности 15.02.09 Аддитивные технологии

г. Волгодонск
2024

Рассмотрена и одобрена на заседании методической цикловой комиссии социально-гумманитарных дисциплин Протокол № 4 от 20.11. 2024г. Председатель Зинцова И.П.	ОДОБРЕНО: Методический Совет Протокол № 3 «4» 12 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по УР О.А. Сердюкова «4» 12 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии, утвержденной приказом министерством Просвещения РФ от 08.11.2023 № 835

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области "Волгодонский техникум металлообработки и машиностроения"

Разработчик:

Валуева Ю.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕДБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.02.09 Аддитивные технологии**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «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 культуры у будущего квалифицированного специалиста;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- 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	- 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

	- реализовывать составленный план - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- определять задачи для поиска информации - определять необходимые источники информации - планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию - выделять наиболее значимое в перечне информации - оценивать практическую значимость результатов поиска - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач - использовать современное программное обеспечение - использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности - приемы структурирования информации - формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации - порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - основы проектной деятельности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	- описывать значимость своей профессии - применять стандарты антикоррупционного поведения	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей - значимость профессиональной деятельности по профессии - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

антикоррупционного поведения.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- 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 профессии	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии - средства профилактики перенапряжения

1.3. Профессиональные компетенции

Код и наименование компетенции	**Показатели освоения компетенции**	
	Навыки:	**Умения:**
ПК 2.4. Контролировать функционирование аддитивной установки, регулировать ее элементы, корректировать параметры работы.	Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 2.5. Выявлять дефекты, проводить доводку и финишную обработку изделий, созданных на аддитивных установках, с применением технологического оборудования и ручных инструментов. .	Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; Уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению, составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	148
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2

6.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лексическая сторона речи, грамматическая сторона речи и коммуникативные умения, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые личностные результаты, общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. **Теоретические сведения**			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание**	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание**	2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2	
Раздел 2. **Легкая атлетика.**			
	Содержание учебного материала	**40**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК
Тема 2.1. Бег	1. Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера	2	
	2. Техника и команды низкого старта	1	

	3. Техника команды высокого старта	1	1.1, ПК 1.2,
	4. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	1	
	5. Бег на 60 метров	1	
	6. Бег на 100 метров	1	
	7. Бег на 500 метров (девушки) и на 800 метров (юноши)	1	
	8. Бег 1000 метров	1	
	9. Бег 2000 метров	1	
	10. Бег 3000 метров	1	
	11. Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование.	4	
	12. Эстафетный бег 4х100 метров	2	
	13. Кроссовый бег	2	
	14. Бег по пересеченной местности и с преодолением препятствий	1	
	15. Бег в равномерном и переменном темпе	4	
	16. Марш – бросок на 3 км	1	
Тема 2.2. Прыжки	1. Прыжки в длину с места, техника прыжков	1	
	2. Специальные и подготовительные упражнения	2	
	3. Прыжки в длину с разбега, техника прыжков	1	
	4. Способы подбора разбега прыгуном	1	
	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись»	1	
	7. Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»	1	
Раздел 3. ППФП – профессионально прикладная физическая подготовка **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)**			
	Содержание учебного материала:	**40**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК
Тема 3.1. Атлетическая	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи, профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	

гимнастика (*профессионально прикладная физическая подготовка)*	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности 22.02.06 Сварочное производство, определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		1.2
	1. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	3. Подтягивание на перекладине, отжимания	2	
	4.Упражнения с отягощением (гиря, штанга) и собственным весом. Упражнения на гимнастических снарядах (брусья).	2	
	5. Специальный подготовительный комплекс дляспециальности «Сварочное производство»	3	
Тема 3.2. Круговая тренировка	1. Круговая тренировка с целью развития силовых, скоростных качеств и силовой выносливости.	3	
	2. Круговая тренировка с целью развития координаций движений	3	
	3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	3	
	4. Выполнение упражнений для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно – сосудистой)	3	
	5. Упражнения со скакалкой	3	
	6. Поднимание туловища и ног в висе	3	
	7. Упражнения на перекладине	3	
	8. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	6	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики			
	Содержание учебного материала:	**24**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06,
Тема 4.1.	1.Техника виса прямым и обратным хватом	1	

(юноши) Упражнения на высокой перекладине	2.Размахивания в висе изгибом	1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,
	3.Подъем переворотом	1	
	4.Малый оборот в упоре	1	
	5.Выход силой	1	
	6.Зачетный норматив: подтягивание на перекладине	1	
	7.Зачетный норматив: поднимание ног в висе	1	
	8.Зачетный норматив: поднимание туловища	1	
Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики	1.Гимнастические перестроения на месте и в движении	4	
	2.Перекаты, кувырки вперед, назад	2	
	3.Стойки на голове и руках	1	
	4.Шпагаты и полушпагаты	1	
	1. Гимнастические связки (группировки, соединение элементов)	4	
	2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2	
	3. Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девушки)	2	
Раздел 5. Спортивные игры.			
	Содержание учебного материала:	**24**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
Волейбол	1. Волейбол в программе по физической культуре в ССУЗ	1	
	2. Стойки и перемещения волейболиста на площадке	1	
	3.Прием и передача мяча сверху двумя руками	2	
	4.Прием и передача мяча снизу двумя руками	2	
	5.Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	2	
	6.Техника нижней прямой, боковой, нижней подачи	2	
	7.Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	2	
	8. Техника верхней прямой подачи	2	
	9. Нападающий удар	1	
	10.Правила игры в волейбол	1	
	11.Двусторонняя учебная игра с заданием	4	
	12.Зачетный норматив: прием и передача мяча сверху двумя руками	1	

	13.Зачетный норматив: прием и передача мяча снизу двумя руками	1	
	14.Зачетный норматив: подачи мяча	1	
Раздел 6. Спортивные игры			
	Содержание учебного материала:	**24**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,
Баскетбол	1. Баскетбол в программе по физической культуре в ССУЗ	1	
	2. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
	3.Техника ведения мяча	1	
	4.Передачи мяча двумя руками от груди, передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1	
	6.Передачи мяча двумя руками из-за головы, передачи мяча от плеча	2	
	7.Ведение мяча - два шага - передача мяча, ведение мяча - два шага - бросок в корзину	2	
	8.Передача мяча в быстрый отрыв	2	
	9.Передача мяча в парах в движении	2	
	10.Правила игры в баскетбол	1	
	11.Броски по кольцу двумя руками сверху	2	
	12.Техника и тактика игры в защите и нападении	1	
	15.Штрафной бросок	2	
	16.Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении	2	
	17.Двусторонняя учебная игра с заданием в защите	2	
	18.Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча	1	
	21.Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину	1	
	Дифференцированный зачет	**2**	
	Всего:	**160**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:
Спортивный зал
Оборудование:
- для легкой атлетики (эстафетные палочки, секундомеры, рулетка, свистки, гранаты для метания, фишки, сектор для прыжков (прыжковая яма), турник уличный, брусья уличные;
- гимнастики (обручи, скакалки, гантели, перекладины, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, канат для лазания);
- ППФП (весы напольные, гири 8,16,24 кг, гантели, тренажеры, утяжелители);
-спортивных игр (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, свистки, правила соревнований по волейболу, правила соревнований по баскетболу, кольца баскетбольные, сетки для баскетбольных колец, щиты баскетбольные, сетка для переноса мячей)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
Оборудование: турники гимнастические, брусья короткие, брусья длинные, ворота футбольные, беговая дорожка, прыжковый сектор, полосы препятствий, бревна для пресса

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Основные источники:

1. Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: https://book.ru/book/951356 (дата обращения: 12.02.2024). — Текст : электронный.
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2023. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: https://book.ru/book/951559 (дата обращения: 12.02.2024). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2023. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: https://book.ru/book/952994 (дата обращения: 12.02.2024). — Текст: электронный.

3.3.2. Дополнительная литература:

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

5. Курысь, В.Н. Гимнастика: учебное пособие / Курысь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. – Москва : КноРус, 2023 г. – 312 с. – (СПО). Электронный ресурс. Форма доступа: https://book.ru/book/921315. (дата обращения: 12.11.2024). — Текст: электронный.

6. Матвеева, Н.А. Гигиена и экология человека. : учебник / Матвеева Н.А. – Москва : КноРус, 2023. – 325 с. – (СПО). Электронный ресурс. Форма доступа: https://book.ru/book/930420. (дата обращения: 12.11.2024). — Текст: электронный.

7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. – М.Академия, 2023 г. – 288 с.

3.3.3. Интернет – ресурсы:

8. http://minstml.gov/ru.- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.11.2024 г.

9. http://www.edu.ru- Федеральный портал «Российское образование». Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.11.2024 г.

10. http://www/infosport.ru/xml/t/default.xmlgov/ru.- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Дата обращения: 12.11.2024 г.

11. http://www.olympic.ru- Официальный сайт олимпийского комитета России. Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.11.2024 г.

12. http://group32441.narod.ru.- Сайт: Учебно – методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах российской Федерации (НФП – 2009). Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.11.2024 г.

13. сайт учителя физической культуры. Электронный ресурс: Форма доступа: http://www.trainer.h1.ru/ -Дата обращения: 12.11.2024 г.

14. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно – методический журнал Российской Академии образования. Российской Государственной Академии Физической Культуры. Электронный ресурс. Форма доступа: http://www.infosport.ru/press/fkvot/. Дата обращения: 12.11.2024 г.

15. Если хочешь быть здоров! Публикуются различные материалы по физической культуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Электронный ресурс. Форма доступа: http://members.fortunecity.com/default.htm. Дата обращения: 12.11.2024 г.

16. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Электронный ресурс. Форма доступа: http://ball.r2.ru/ - Дата обращения: 12.11.2024 г.

17. Рефераты на спортивную тематику – Электронный ресурс. Форма доступа: http://www.sportreferats.narod.ru/ - Дата обращения: 12.11.2024 г.

18. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне («ГТО»). Методические рекомендации к выполнению упражнений, нормативы. Электронный ресурс. Форма доступа: http://www.gto.ru/ Дата обращения: 12.11.2024 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения основных видов деятельности студентов осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных работ, а также выполнения студентами самостоятельной работы.

Коды формируемых компетенций и личностных результатов	**Содержание обучения**	**Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)**	**Формы, методы контроля и оценки результатов освоения ОПОП СПО (на уровне учебных действий)**
1.Теоретическая часть			
ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта; ▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; ▪ знать оздоровительные системы физического воспитания; ▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),	***Текущий контроль:*** Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 1. ***Промежуточная аттестация:*** Оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; ▪ знать формы и содержание физических упражнений; ▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; ▪ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	***Текущий контроль:*** Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 2. ***Промежуточная аттестация:*** тестирование, результаты практической работы.

ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	2. Учебно-методические занятия	▪ Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; ▪ освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; ▪ овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; ▪ использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; ▪ знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; ▪ освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; ▪ знать методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером; ▪ уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	***Текущий контроль:*** Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 6 ***Промежуточная аттестация:*** тестирование, результаты практической работы.
2. Практическая часть			
ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	Раздел 2. Легкая атлетика. **Тема 2.1.Бег**	-освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4.100 м, 4.400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	***Текущий контроль:*** Сдача учебных нормативов. Оценка результатов практических работ №1-18 (бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег), участие в спортивных соревнованиях. ***Промежуточная аттестация:***

			Оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете (бег на короткие, средние и длинные дистанции)
	Тема 2.2. Прыжки	-уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	***Текущий контроль:*** Сдача учебных нормативов. Оценка результатов практических работ №1-11 (прыжки в длину с разбега), участие в спортивных соревнованиях. ***Промежуточная аттестация:*** Оценка выполнения практического задания на дифференцированном зачёте, (прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	**Раздел 3. ППФП** (профессионально-прикладная физическая подготовка) Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика**	-знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; -осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; -знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; -заполнять дневник самоконтроля;	***Текущий контроль:*** Участие в спортивных соревнованиях, оценка выполнения практических работ №1-6 рефераты, сообщения, доклады ***Промежуточная аттестация:*** сдача контрольных нормативов, тестирование.
	Тема 3.2. Круговая тренировка	- уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; -составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений; -уметь составить комплексы физических упражнений для	***Текущий контроль:*** Участие в спортивных соревнованиях, оценка выполнения практических работ № 1-5 ***Промежуточная аттестация:*** сдача контрольных нормативов, тестирование (комплексы ОРУ).

		восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	
ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики **Тема 4.1. Упражнения на высокой перекладине (юноши)**	-знать технику безопасности при занятиях гимнастикой; -уметь осуществлять самоконтроль; -участвовать в соревнованиях. -уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); -уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;	***Текущий контроль:*** Выполнения практической работы № 1-8 ***Промежуточная аттестация:*** сдача контрольных нормативов (упражнения на перекладине)
	Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики	-освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); -выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; -выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; -уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	***Текущий контроль:*** Выполнения практических работ № 1-7 ***Промежуточная аттестация:*** сдача контрольных нормативов (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы)
ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	Раздел 5. Спортивные игры **Тема 5.1. Волейбол**	-освоить основные игровые элементы; -знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; -развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции,	***Текущий контроль:*** Участие в командных соревнованиях, оценка выполнения практической работы № 1-16. рефераты, сообщения, доклады ***Промежуточная***

	Тема 5.2. Баскетбол	дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; -развивать личностно-коммуникативные качества: -совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; -развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. -уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; -участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; -освоить технику самоконтроля при занятиях. -уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов; -повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).	***аттестация:*** сдача контрольных нормативов волейбол (передачи, подачи) ***Текущий контроль:*** Участие в командных соревнованиях, оценка выполнения практической работы № 1-21. рефераты, сообщения, доклады ***Промежуточная аттестация:*** сдача контрольных нормативов баскетбол (передачи, штрафной бросок, ведение)
ОК 01, ОК 02, ОК 04,ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2,	Внеаудиторная самостоятельная работа	-овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; -участвовать в соревнованиях; -уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); -уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; -соблюдать технику безопасности -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	***Текущий контроль:*** Участие в спортивных соревнованиях, рефераты, сообщения, доклады, сдача контрольных нормативов, тестирование. ***Промежуточная аттестация:*** Оценка за выполнение практической работы на дифференцированном зачете (уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах)