

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО
директором
приказ № 140/3 от «27» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

по специальности

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от «26» июля 2022 г. № 610, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «01» сентября 2022 г. № 69886, примерной основной образовательной программой по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 21.02.03 от «25» октября 2022 г. № 3.

Разработчик:

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД
Протокол № 10 от «13» июня 2024 г.
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе _____ Е.Ю. Камынина
«26» июня 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	28
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	28
3.2.1. Основные источники	28
3.2.2. Дополнительные источники.....	29
3.2.3. Иные источники	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	30

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

Рабочая программа учебной дисциплины используется для работы в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ.

При изучении дисциплины актуализируются следующие компетенции:

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

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт)

Код и наименование ОК	Знания	Умения	Навыки/ практический опыт
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	актуальный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; алгоритмы выполнения работы.	распознавать проблему (задачу) в социальном контексте, анализировать и выделять ее составные части. Определять этапы решения, составлять план действий, определять	владеть навыками: использования физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

		необходимые ресурсы. Реализовать составленный план, оценить результат и последствия своих действий	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения учебная дисциплина осваивается в 3, 4, 5, 6 семестре на 2 и 3 курсах, общая трудоемкость дисциплины составляет 160 часов.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
лекции	нет
лабораторные работы	нет
практические занятия	152
контрольные работы	нет
курсовой проект	нет
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура**

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 50 часов									
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p>Содержание материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением. Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м. Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</p>	8			8		4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<p>Содержание материала. Старт, стартовое ускорение, бег по</p>	12			12		6	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	дистанции, финиширование. Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км. Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 5км (юн)								
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	Содержание материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление. Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.	8			8		4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда. Практические занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега.	8			8		4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность.								
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	<p>Содержание материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднятие ног из вися. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость.</p> <p>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднятие ног из вися на перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине, гибкость.</p>	14			14		7	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 60 часов									
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p>Содержание материала. Дистанция, интервал, колона, шеренга.</p>	4			4		2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>Практические занятия. Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении). Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.</p>								
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары, набивные мячи)	<p>Содержание материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности. Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами (дев.) Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории. Техника выполнения упражнений с отягощениями. (дев.)</p>	16			16		8	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Упражнения с собственным весом.	<p>Содержание . Упражнения сидя, лежа, в висе. Прыжковые</p>	24			16	8	8	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>упражнения.</p> <p>Практические занятия. Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p>								
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.</p>					4	4		
Тема 2.4 Акробатические упражнения.	<p>Содержание материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Группировка, перекаты, кувьрки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на</p>	8			8		4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.								
Раздел 3. Спортивные игры – 58 часов									
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Практические занятия. Основные технические элементы. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований. Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований	16			16		8	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2 Волейбол	Содержание материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	24			24		12	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>Практические занятия. Основные технические элементы. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований.</p>								
Тема 3.3 Футбол.	<p>Содержание материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбола</p>	18			18		9	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)									
Всего:		160			152	8	80	80	

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
3 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры – 3 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 3 ч.						
1	1. Бег на короткие дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
2	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
3	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
5	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Метание гранаты 5. Прыжок в длину с места 6. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
6	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты (зачет) 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
7	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места (зачет) 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
8	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 12 ч. Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч. Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч. Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 5 ч. Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	2 2	практическое занятие самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
10	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
12	1. Упражнения с собственным весом 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
13	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
Раздел 3. Спортивные игры- 20 ч.						
Тема 3.1. Баскетбол - 8 ч.						
14	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи на месте и в движении 4. Броски 5. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
15	1. Передачи на месте (зачет) 2. Передачи в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
16	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок (зачет) 3. Броски после ведения 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
17	1.Передачи на месте и в движении 2.Штрафной бросок 3.Броски после ведения (зачет) 4.Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
Тема 3.2. Волейбол - 12 ч.						
18	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
19	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
20	1. Передача сверху над собой (зачет) 2. Передача снизу над собой (зачет) 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)						
Всего		42				
4 семестр						
21	1.Передачи над собой, в парах 2.Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3.Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
22	1.Передачи в парах. (зачет) 2.Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
23	1.Досдача и передача контрольных нормативов по теме 2.Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 14 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
24	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
25	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
26	1. Строевые упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа			
27	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
28	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
29	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -12 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 6 ч.						
30	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
31	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
32	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
33	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
34	1.Бег на средние дистанции (зачет) 2.Элементы общей физической подготовки 3.Прыжок в длину с места 4.Метание гранаты 5.Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
35	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
36	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
37	1.Метание гранаты (зачет) 2.Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1. Пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
	Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)					
Всего:		38				

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
5 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры – 3 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 3 ч.						
1	1. Бег на короткие дистанции. 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
2	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
3	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
5	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Метание гранаты 5. Прыжок в длину с места 6. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
6	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты (зачет) 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
7	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места (зачет) 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
8	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 12 ч. Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч. Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч. Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 5 ч. Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	2 2	практическое занятие самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
10	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
12	1. Упражнения с собственным весом 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
13	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
Раздел 3. Спортивные игры- 20 ч.						
Тема 3.1. Баскетбол 8 ч.						
14	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи на месте и в движении 4. Броски 5. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
15	1. Передачи на месте (зачет) 2. Передачи в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
16	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок (зачет) 3. Броски после ведения 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
17	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок 3. Броски после ведения (зачет) 4. Учебная игра	2	практическое занятие	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
Тема 3.2. Волейбол 12 ч.						
18	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
19	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
20	1. Передача сверху над собой (зачет) 2. Передача снизу над собой (зачет) 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
Всего		42				
6 семестр						
21	1. Передачи над собой, в парах 2. Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
22	1. Передачи в парах. (зачет) 2. Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
23	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме 2. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 14 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
24	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
25	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
26	1. Строевые упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа			
27	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
28	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
29	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -12 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 6 ч.						
30	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
31	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
32	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
33	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
34	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения				
35	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
36	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
37	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1. Передача контрольных нормативов по разделу Подведение итогов	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)						
Всего:		38				
Итого:		160				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и спортивные сооружения:

Спортивный зал, оборудованный:

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией
- спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг , 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

Плоскостное сооружение:

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.

Дисциплина СГ. 04 Физическая культура поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Иные источники

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. – Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с. – Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с. – Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. – Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985.с 5 – Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и промежуточной аттестации.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	На уровне знаний: определяет актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить классифицирует источники информации и ресурсы для решения задач	опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: распознает проблему, анализирует и выделяет ее составные части.	наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне навыков /практического опыта: устанавливает этапы решения, оценивает результат	экспертное наблюдение за ходом решения поставленной задачи и оценки результата.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	На уровне знаний: классифицирует психологические особенности личности; определяет психологические основы деятельности коллектива.	наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне умений: организовывает работу команды	наблюдение в процессе игровых заданий
	На уровне навыков /практического опыта: организация команды (в спортивных играх), отбор игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдение техники безопасности и правил игры.	наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	На уровне знаний: определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
	<p>На уровне умений: использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>выполнение комплексов упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>
	<p>На уровне навыков /практического опыта: выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО»</p>	<p>выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>