



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
39.02.01 Социальная работа
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2020

Утверждена протоколами

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин	№7 от 11.05.2020
Заседание НМС	№5 от 5.06.2020 г

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	19
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

39.02.01

[код]

Социальная работа

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

39.00.00

Социология и социальная
работа

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

39.02.01

[код]

Социальная работа

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общегуманитарный и социально-экономический

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов,
самостоятельной работы обучающегося часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:		
2.1	лекции	24
2.2	семинарские и практические работы	166
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 8 семестр	
	Итого	380

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	8		ОК 1 ОК 10 ОК 13
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике			
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			ОК 1 ОК 10 ОК 13
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улице.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм			ОК 1 ОК 10 ОК 13
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по плаванию			ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции		1		
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по плаванию, инструктаж по		1	

	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в бассейн, правила посещения бассейна.			
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на суше, в воде и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.5.		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улице.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, соблюдение дистанции.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.6.		Техника безопасности на уроках по новым видам спорта		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по новым видам спорта, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	
Тема 1.7.		Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию		
Лекции			1	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, лесопарковой зоне и после окончания занятий.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1	
Тема 1.8.		Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции			0,5	
Содержание учебного материала				
1	Общие требования безопасности при занятиях по общей физической подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме.		1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в тренажерном зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и уборка снаряжения и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.		1	

Тема 1.9.		Техника безопасности на уроках по подвижным играм			ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции			0,5		
Содержание учебного материала					
1	Общие требования безопасности на уроках по подвижным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зал и на улицу.			1	
2	Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции.			1	
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1	
Раздел 2.		Физическая культура в жизни человека	28		ОК 1 ОК 10 ОК 13
Тема 2.1.		Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4		
Лекции			2		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.			1	
2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.			1	
Самостоятельная работа студентов	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2	3	
Тема 2.2.		Физические качества человека и их развитие	4		ОК 1 ОК 10 ОК 13
Лекции			2		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.			1	
2	Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			1	
Самостоятельная работа студентов	Возрастные особенности развития физических качеств		2		
Тема 2.3.		Основы здорового образа жизни	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции			4		
Содержание учебного материала					
1	Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка			1	
2	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.			1	

	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации			
Самостоятельная работа студентов	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности	2		
Тема 2.4.	Основы физической и спортивной подготовки	4		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объем и интенсивность; разминка и вработывание		1	
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, средства, методы, принципы. Контроль эффективности тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс		1	
Самостоятельная работа студентов	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка	2		
Тема 2.5.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Лекции		4		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: организм человека, функциональные системы; саморегуляция, самосовершенствование; адаптация, биоритмы; двигательная активность; максимальное потребление кислорода; гиподинамия, гипокинезия, гипоксия		1	
2	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под влиянием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к разным условиям внешней среды		1	
Самостоятельная работа студентов	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития	2		
Тема 2.6.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями и спортом	4		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13

Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние		1	
2	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности		1	
Самостоятельная работа студентов	Основные средства физической реабилитации	2		
Раздел 3.	Гимнастика	28		OK 1 OK 6 OK 7 OK 13
Тема 3.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).	3	2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части урока.	3		
Тема 3.2.	Акробатические упражнения	6		OK 1 OK 6,7 OK 10 OK 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике.	3	2	
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.	3		
Тема 3.3.	Упражнения в равновесии	6		OK 1 OK 6,7 OK 10 OK 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног.	3	2	

	Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии			
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.	3		
Тема 3.4.	Упражнения на снарядах	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Низкая перекладина. Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь в упор. Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь. Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой (левой), разгибом. Соскоки: махом назад из упора без поворота и с поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой. Комбинация упражнений на низкой перекладине. 2. Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, сед углом. Перемахи в висе лежа на нижней. Равновесия поперек и продольно. Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поворотом. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.	6	2	ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	6		
Тема 3.5.	Опорный прыжок	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм	2		
Раздел 4.	Легкая атлетика	28		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Тема 4.1.	Бег на короткие дистанции	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).	2		
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	2		
Тема 4.2.	Эстафетный бег	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение)	2	2	
Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	4		

работа студентов				
Тема 4.3.	Бег на средние дистанции. Кросс	10		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).	5	2	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	5		
Тема 4.4.	Прыжок в высоту с разбега	2		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	2	
Тема 4.5.	Метание мяча и гранаты	8		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные шаги, финальное усилие. 2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)	4		
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	4		
Раздел 5.	Волейбол	24		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Тема 5.1.	Техника игры в нападении	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Поддача (контрольное упражнение).	5	3	
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	5		
Тема 5.2.	Техника игры в защите	8		ОК 1 ОК 6,7

				ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)	4		
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	4		
Тема 5.3.	Учебная игра	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование раннее изученных элементов в игре	3		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	3		
Раздел 6.	Баскетбол	24		ОК 1
Тема 6.1.	Техника игры в нападении	10		ОК 6 ОК 7 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.	5	2	ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	5	2	
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	8		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	4	2	
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	

Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	4	2	
Тема 6.3.	Учебная игра.	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование раннее изученных элементов в игре.	3	3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	3	3	
Раздел 7.	Плавание	76		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Тема 7.1.	Упражнения на освоение с водой (начальное обучение плаванию)	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подготовительные упражнения на суше.	5	2	
	2. Упражнения для освоения с водой: элементарные движения в воде, погружения, всплытия («звездочка», «поплавок»), упражнения на дыхание, движения ногами у бортика, упражнение на скольжение.		2	
	3. Спады и прыжки в воду: «солдатином», «бомбочкой», выбрасывая ноги вперед. Сидя на бортике спад в воду головой, руки вытянуты вверх.		2	
	4. «Поплавок» (контрольное упражнение).		3	
	5. «Звездочка» (контрольное упражнение).		3	
	6. Прыжок в воду «Солдатином» (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Плавание в системе физического воспитания. Разминка перед занятием по плаванию.	5	2	
Тема 7.2.	Плавание способом «кроль на груди».	30		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скольжение на груди без движения ног, оттолкнувшись от опоры.	15	2	
	2. Скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания, увеличивая отрезки на задержке дыхания.		2	
	3. Работа рук при плавании способом «кроль на груди».		2	
	4. Согласование движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди».		2	
	5. Согласование движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду.		2	
	6. Старт с тумбочки.		2	
	7. Скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания.		3	
	8. Плавание способом «кроль на груди».		3	
	9. Плавание способом «кроль на груди» (контрольное упражнение – дистанция 50 м).		3	
Самостоятельная	Классификация видов плавания.	15		

работа студентов				
Тема 7.3.	Плавание способом «кроль на спине».	20		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скольжение на спине без движений ног, оттолкнувшись от опоры.	10	2	
	2. Скольжение на спине с работой ног, меняя положение рук.		2	
	3. Работа рук при плавании способом «кроль на спине».		2	
	4. Согласование работы рук и ног при плавании способом «кроль на спине».		2	
	5. Старт с воды.		2	
	6. Скольжение на спине с работой ног при плавании способом «кроль на спине».		3	
	7. Плавание способом «кроль на спине».		3	
	8. Плавание способом «кроль на спине» (контрольное упражнение – дистанция 50 м).		3	
Самостоятельная работа студентов	Игры на воде.	10	2	
Тема 7.4.	Плавание способом «брасс».	12		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скольжение на груди с работой ног при плавании способом «брасс».	6	2	
	2. Работа рук при плавании способом «брасс».		2	
	3. Согласование работы рук и ног при плавании способом «брасс».		2	
	4. Согласование работы рук и ног при плавании способом «брасс» с выдохом воду.		2	
	5. Плавание способом «брасс».		3	
	6. Плавание способом «брасс» (контрольное упражнение – дистанция 50 м).		3	
Самостоятельная работа студентов	Гигиенические требования по организации занятий по плаванию.	6	2	
Тема 7.5.	Плавание на время и выносливость	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Плавание 100 метров на время.	2	3	
	2. Плавание без учета времени на различные дистанции.		3	
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний и травм.	2	2	
Раздел 8.	Лыжная подготовка	60		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Содержание учебного материала				
Тема 8.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4		
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2		

Тема 8.2.	Попеременный двухшажный ход.	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.	5	2	
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	5	2	
Тема 8.3.	Одновременные ходы	10		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	5	3	
	2. Одновременный одношажный ход.		3	
	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	5	2	
Тема 8.4.	Коньковый ход	8		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2	
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	4	2	
Тема 8.5.	Способы перехода с хода на ход	11		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	3	2	
	2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному.		2	
Самостоятельная работа студентов	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	8	2	
Тема 8.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	3	3	
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой».		3	
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	3	2	
Тема 8.7.	Повороты в движении и торможения	6		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10

				ОК 13	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	3	3		
	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3		
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены лыжника.	3	2		
Тема 8.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	5			
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	5	3		
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3		
	3. Прохождение дистанции 10 км.		3		
Раздел 9.	Новые виды спорта	20			
Тема 9.1.	Аэробика	10		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	Физические упражнения под музыкальное сопровождение танцевально-ритмического и пластического характера (ходьба, бег, прыжки, прыжковые передвижения (подскоки на двух ногах и одной ноге, прыжки со сменой ног), воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, различные движения руками.	5	2		
Самостоятельная работа студентов	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики в культурно-массовых мероприятиях.	5	2		
Тема 9.2.	Шейпинг	10		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	Физические упражнения избирательно-воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Комплексы упражнений по анатомическому признаку: для мышц туловища, спины, брюшного пресса, ног.	5	2		
Самостоятельная работа студентов	Возникновение шейпинга. Составление и проведение упражнений по группам мышц.	5	3		
Раздел 10.	Туризм и спортивное ориентирование	16		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13	
Тема 10.1.	Узлы и топографические знаки.	8			
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Вязка улов.	4	2		
	2. Топографические знаки.		2		
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.		3		
Самостоятельная работа студентов	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Классификация туризма и спортивного ориентирования.	4	2		
Тема 10.2.	Карта и компас	8		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение азимута по карте, на местности.	4	2		
	2. Ориентирование на местности.		2		
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных пунктов.		3		
Самостоятельная работа студентов	Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление через туризм. Социальная адаптация	4	3		

	средствами туризма.			
Раздел 11.	Подвижные игры и эстафеты	20		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Тема 11.1.	Пионербол	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.	5	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	5	2	
Тема 11.2.	Подвижные игры в помещении	5		ОК 1 ОК 6,7 ОК 10 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.	2	2	
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2	
	5. Игры на воде.			
Самостоятельная работа студентов	Организация подвижных игр в культурно-массовых мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	2	3	
Тема 11.3.	Подвижные игры на местности	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	3	2	
	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	3	3	
Раздел 12.	Общая физическая подготовка	38		ОК 1 ОК 6 ОК 7 ОК 13
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.	16	2	
	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в сопротивлении, в парах.		2	
	3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища.		3	
Самостоятельная работа студентов	Средства и методы развития физических качеств.	22	2	
ВСЕГО		380		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета 107

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

Спортивный зал

Открытый стадион широкого профиля

Тренажерный зал

Лыжная база

Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Г
	Скамья атлетическая, наклонная	Г
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д

	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Г
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.	2014	Реком.
2.	Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014	2014	Реком.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М.	2016	рекомен
2.	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия.	2015	допущен
3.	Гик, Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М. : Академия.	2017	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компет анции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее	-создание презентаций; -наблюдение;

	значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.		Собеседование.
ОК 10	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование.