

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мотуз Наталия Александровна

Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования

Дата подписания: 22.09.2023 18:55:40

Уникальный программный ключ:

3f5196884d68e205ad00c780681e5c249b24e6

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального
образования

Отделение среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Профиль подготовки - гуманитарный

Квалификации выпускника - дизайнер, преподаватель

Форма обучения - очная

Краснодар, 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины СГЦ.04 Физическая культура части социально-гуманитарного цикла обучающимся очной форм обучения по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 мая 2022 года, приказ № 308.

Рецензенты:

Кандидат экономических наук, доцент
Краснодарского государственного
института культуры

Абазян А.Г.

к.п.н., доцент кафедры физического
воспитания ФГБОУ ВО КГАУ им. И.Т.
Трубилина

Кузнецова З.В.

Составитель:

преподаватель Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин от «16» июня 2023 г., протокол № 6

и утверждена на заседании отделения СПО от «16» июня 2023 г., протокол № 6.

© Шутько А.П., 2023
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	12
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	21
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	22

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

23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), укрупненная группа специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вид – хореографическое творчество.

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

1.3.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие 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 культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть 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

	б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

	организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	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
ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- 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; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин.	-использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта	-владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, с учетом различной профессиональной направленности

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы.	-планирование и координация совместных действий для достижения поставленной цели	-осуществлять воспитательную деятельность, владея широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений
ПК 2.5. Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания.	-понимание использования средств физической культуры, с учетом возрастных изменений организма обучающихся	-владеть средствами физической культуры на основных физических качествах, с учетом возрастных психологических и физиологических особенностей

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 306 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 203 часов;

самостоятельной работы обучающегося –103 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	306
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	203
В том числе:	
лекции	42
практические занятия	161
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	103
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры				
	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала		42	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	4	
	2	Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	4	
	3	Роль физической культуры в социальном развитии человека.	4	
	4	Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.	4	
	5	Основы здорового образа жизни.	2	
	6	Футбол: методика обучения, техника безопасности, удары, ведение мяча, стандартные положения.	4	
	7	Баскетбол: методика обучения, техника безопасности, передачи, перемещение, броски.	4	
	8	Волейбол: методика обучения, техника безопасности, передачи мяча, подачи, блокирование.	4	
	9	Легкая атлетика: методика обучения, техника безопасности, прыжок в длину с места, полоса препятствий, метание теннисного мяча, техника бега на средние и длинные дистанции.	4	
	10	Настольный теннис: методика обучения, техника безопасности, подачи, подрезки, перемещение.	4	
	11	Атлетическая гимнастика: методика обучения, техника безопасности, разработка и оформление комплекса индивидуальных занятий.	4	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Тематика рефератов:		

		- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Овладение техники бега на короткие дистанции 100м.	4	
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке.	2	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места.	Практические занятия		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м – юноши.	4	
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	4	Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции.	1	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий.	1	
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м – юноши.	2	
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине.	2	

	3	Судейская практика.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции.	2	
	2	Ведение дневника самоконтроля.	2	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани».	2	
Тема 2.4. Бег на выносливость.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	4	
	2	Челночный бег 10х10.	2	
	3	Метод круговой тренировки.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Методы массажа и самомассажа.	2	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани».	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Составление комплексов упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Овладение техникой перемещения.	2	
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	3	Упражнение на развитие мышц ног.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале.	2	
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений.	2	

Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.	Практические занятия		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	4	
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	4	
	3	Элементы тактики в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Совершенствование технических элементов.	2	
	2	Упражнения для развития мышц рук.	2	
	3	Реферат: «Правила баскетбола».	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Совершенствование технических элементов.	2	
	2	Изучение судейских жестов.	1	
	3	Получение судейской практики.	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
	3	Судейские действия на практике.	1	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя	Практическое занятие		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Владение техникой стоек и перемещений.	2	
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа		4	

руками.	1	Основные правила волейбола.	2	
	2	Составление комплексов упражнений.	2	
Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё.	Практическое занятие		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.	4	
	2	Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	3	Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Изучение судейских жестов.	2	
	2	Упражнения на формирование правильной осанки.	2	
	3	Реферат «Развития волейбола в России».	2	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическое занятие		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов.	2	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
	2	Применение знаний в судействе на практике.	1	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани».	1	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	10	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	2	
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	2	
Раздел 5. Настольный теннис				
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек,	Практические занятия		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	2	

технике передач.	2	Обучение и закрепление техники хватки ракетки и набивания мяча.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Знание основных правил в настольном теннисе.	1	
	2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид».	1	
Тема 5.2. Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».	Практические занятия		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	2	
	2	Закрепление техники выполнения подачи.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Упражнения для развития ловкости.	1	
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	1	
Тема 5.3. Техника приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	2	
	Самостоятельная работа		3	
	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	2	
	2	Учебная игра.	1	
Тема 5.4. Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.	Практические занятия		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных комбинаций.	4	
	2	Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.	4	
	3	Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Совершенствование основных технических элементов.	2	
	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, как вид	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Т/Б в тренажерном зале.	2	

спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	Техника выполнения упражнений.	4	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров.	2	
	2	Техника самомассажа.	2	
Тема 6.2. Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных упражнений.	4	
	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
Тема 6.3. Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	2	
	2	Приемы доврачебной помощи.	2	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития				
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений.	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений.	2	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей				ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие		2	
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при	2	

гимнастики при нарушениях осанки.		нарушениях осанки.		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений.	2	
Тема 7.4.Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическое занятие		12	
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
	3	Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	
	6	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений.	2	
		Дифференцированный зачет		
	Лекции		42	
Итого практические/самостоятельные			164/103	
Итого			309 (206+103)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.)

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования [СПО] / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 314 с. – (Профессиональное образование). – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования / С.С.Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 15.06.2023). – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие [для СПО] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2018. – 336 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И.Шеенко, Б.Г.Толистинов, И.А.Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 15.06.2023). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологи,	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

педагогики и специальных дисциплин		
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	
ПК 2.5. Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	