

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СЕРПУХОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ"

УТВЕРЖДАЮ



Директор ЧПОУ «СГОК»

Алексеева Т.В.

«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 54.02.08 Техника и искусство фотографии

ИНДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОУД.06

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: Очная, заочная

КВАЛИФИКАЦИЯ: Фототехник

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 2 года 10 месяцев

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259), Программой среднего профессионального образования по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии и учебным планом колледжа.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Серпуховский городской открытый колледж»

Составитель: Герасимчук Г.Г., преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №6 от 26 августа 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.08 Техника и искусство фотографии

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Цели дисциплины:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Изучение дисциплины способствует получению **личностных результатов**:

ЛР 9 - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психо-активных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Личностные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической - культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и вне учебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты обучения

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Распределение объема учебной дисциплины по видам учебной работы очного отделения

| Вид учебной работы | Учебная нагрузка, час |
|---|-----------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 57 |
| Промежуточная аттестация | зачет |

2.2. Распределение объема учебной дисциплины по видам учебной работы заочного отделения

| Вид учебной работы | Учебная нагрузка, час |
|---|-----------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 8 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 166 |
| Промежуточная аттестация | зачет |

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины очного отделения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов всего | Формируемые компетенции, личностные результаты |
|---|---|-------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 36 | ЛР 9 |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 6 | |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Практическое занятие: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 6 | |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | 6 | |
| Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега | Самостоятельная работа: Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук. | 6 | |
| Тема 1.5. Техника эстафетного бега | Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега | 4 | |
| Тема 1.6. Контроль | Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика» | 8 | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 18 | ЛР 9 |
| Тема 2.1 Строевые | Практическое занятие: | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------|
| упражнения | «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. | | |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения | Самостоятельная работа: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. | 6 | |
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Самостоятельная работа: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 8 | |
| | Промежуточная аттестация - зачёт | - | |
| | Итого за 1 семестр | 54 | |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) | | 48 | ЛР 9 |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | 6 | |
| | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 8 | |
| Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования | Практическое занятие: Техника нападающего удара и блокирования. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. | 6 | |
| | Практическое занятие: Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 6 | |
| Тема 3.3. Техника | Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. | 6 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------|
| верхней и нижней подачи мяча | Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. | | |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра | Практическое занятие: Двусторонняя игра. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 8 | |
| Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) | | 44 | ЛР 9 |
| Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча. | Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. | 6 | |
| | Практическое занятие: Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 6 | |
| Тема 4.2. Комбинационные действия | Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. | 6 | |
| | Практическое занятие: Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 8 | |
| Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра | Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 8 | |
| Тема 4.4. Двусторонняя игра | Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 2 | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | 28 | ЛР 9 |
| Тема 5. 1 . Общая физическая подготовка | Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 5 | |
| | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 7 | |
| Тема 5.2. Профессионально-прикладная | Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 6 | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|------------|
| физическая подготовка | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 | |
| | | Промежуточная аттестация - зачет | - |
| | | Итого за 2 семестр | 120 |
| | | ИТОГО | 174 |

2.4. Тематический план учебной дисциплины заочной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов всего | Формируемые компетенции, личностные результаты |
|---|---|-------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. | 1 | ЛР 9 |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Самостоятельная работа: Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 16 | |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега | Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. | 1 | |
| Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега | Самостоятельная работа: Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук. | 16 | |
| Тема 1.5. Техника | Практическое занятие: | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|------|
| эстафетного бега | Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега | | |
| Тема 1.6. Контроль | Самостоятельная работа: Сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика» | 16 | |
| Раздел 2. Гимнастика | | | |
| Тема 2.1 Строевые упражнения | Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. | 1 | ЛР 9 |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения | Самостоятельная работа: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. | 17 | |
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Самостоятельная работа: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 18 | |
| Промежуточная аттестация - зачёт | | - | |
| Итого за 1 семестр | | 87 | |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры (волейбол) | | | |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками | Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 4 | |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | Самостоятельная работа: Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 6 | |
| Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования | Самостоятельная работа: Техника нападающего удара и блокирования. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 4 | |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча | Самостоятельная работа: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. | 4 | |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра | Самостоятельная работа: Двусторонняя игра. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 6 | |
| Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) | | | ЛР 9 |
| Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча. | Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. | 1 | |
| | Самостоятельная работа: Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 4 | |
| Тема 4.2. Комбинационные действия | Самостоятельная работа: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. | 4 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. | 4 | |
| Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра | Самостоятельная работа: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. | 6 | |
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. | 6 | |
| Тема 4.4. Двусторонняя игра | Самостоятельная работа: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры. | 4 | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | | ЛР 9 |
| Тема 5.1. Общая физическая подготовка | Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | 1 | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| | Самостоятельная работа: Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 5 | |
| | Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 4 | |
| Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка | Самостоятельная работа: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 4 | |
| | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | 1 | |
| | Промежуточная аттестация - зачет | - | |
| | Итого за 2 семестр | 87 | |
| | ИТОГО | 174 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

| |
|-------------------------------|
| Разметочная фишка |
| Флажок |
| Секундомер |
| Измерительная лента |
| Граната |
| Волейбольный мяч |
| Баскетбольный мяч |
| Футбольный мяч |
| Сетка волейбольная |
| Кольцо баскетбольное с сеткой |
| Гимнастическая скакалка |
| Гимнастическая стенка |
| Гимнастическая скамейка |
| Эстафетная палочка |
| Свисток |
| Гимнастический мат |

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1386823>

Интернет-ресурсы:

ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none">- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. | <p>Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий, дифференцированный зачет</p> |