

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СЕРПУХОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ "СГОК"  
  
Алексеева Т.В.  
«25» августа 2021 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

Серпухов 2021

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: Молчанова Е.И., преподаватель

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №12 от 25 августа 2021 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	12

# 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

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.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:

знать/понимать:

- 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;

уметь:

- 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;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 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.

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.

## 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
в том числе:	
• написание реферата, подготовка сообщений, докладов • составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, • изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол), • судейство соревнований по различным видам спорта, • посещение студентами спортивных секций, • участие студентов в соревнованиях по видам спорта	57
Виды контроля	зачет

### 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	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
• написание реферата, подготовка сообщений, докладов • составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, • изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол), • судейство соревнований по различным видам спорта, • посещение студентами спортивных секций, • участие студентов в соревнованиях по видам спорта	4
Виды контроля	зачет

## 2.2. 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	Объем часов сам.подг	Код личностных результатов
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	1	ЛР 9
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	8	2	ЛР 9
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	4	2	ЛР 9
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	<b>Практическое занятие:</b> 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.	4	2	ЛР 9
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	4	2	ЛР 9
Тема 1.6. Контроль	<b>Практическое занятие:</b> сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика»	4		ЛР 9
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1 Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. <b>Практическое занятие:</b> 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.	2 11	8	ЛР 9

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	<b>Практическое занятие:</b> 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		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .		4	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие:</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика», доклад, сообщение.		3	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>				
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. <b>Практическое занятие:</b> Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	8	4	ЛР 9
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.	<b>Практическое занятие:</b> Торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.	6	4	ЛР 9
Тема 3.3 Прохождение дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	6	2	ЛР 9
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>				
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> 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. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	6		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.		4	
Тема 4.2. Техника нападающего удара и блокирования	<b>Практическое занятие:</b> Техника нападающего удара и блокирования . Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования.	6		ЛР 9



	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях во волейболу .		2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>				
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.		2	
Тема 5.2. Комбинационные действия	<b>Практическое занятие:</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения . Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.		2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.		4	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>				
Тема 6. 1 . Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».		3	
Тема 6.2. Профессионально -	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	5		

прикладная физическая подготовка	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.			ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		2	
	дифференцированный зачет			
		<b>174</b>	<b>57</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции под руководством);
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 2.3. 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	Объем часов сам.подг	Код личностных результатов
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	2		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».		1	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	4	2	ЛР 9
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	<b>Практическое занятие:</b> 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.	4	2	ЛР 9
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение		2	

	спортивных секций по легкой атлетике.			
Тема 1.6. Контроль	<b>Практическое занятие:</b> сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика»	4		ЛР 9
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	
Тема 2.1 Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. <b>Практическое занятие:</b> 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, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2  11	8	ЛР 9
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	<b>Практическое занятие:</b> 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		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .		4	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	<b>Практическое занятие:</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика», доклад, сообщение.		3	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>				
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. <b>Практическое занятие:</b> Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	8	4	ЛР 9
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.	<b>Практическое занятие:</b> Торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.	6	4	ЛР 9
Тема 3.3 Прохождение дистанции.	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	6	2	ЛР 9
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>				
Тема 4.1. Техника	<b>Практическое занятие:</b> Техника приёма и передачи	6		

приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	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. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.		4	
Тема 4.2. Техника нападающего удара и блокирования	<b>Практическое занятие:</b> Техника нападающего удара и блокирования . Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	6		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	4		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях во волейболу .		2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>				
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.		2	
Тема 5.2. Комбинационные действия	<b>Практическое занятие:</b> Изучение комбинационных действий защиты и нападения . Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.		2	
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.		4	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>				
Тема 6. 1 . Общая	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения	4		

физическая подготовка	упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.			ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».		3	
Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	5		ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		2	
	дифференцированный зачет			
		<b>174</b>	<b>57</b>	

### 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> – Режим доступа: по подписке.

##### *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> – Режим доступа: по подписке.

##### **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.

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

