

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

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования

Музыкальный кадетский корпус имени Александра Невского

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МКК им. А. Невского  
от 05.06.2024, прот. № 5



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Вид образования** – общее образование

**Уровень образования** – основное общее образование

**Форма обучения** – очная

Краснодар  
2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся на очной форм обучения по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) в 13 и 14 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23 декабря 2014 года, приказ № 1608.

**Рецензенты:**

к.п.н., доцент кафедры СКД КГИК

Абазян А.Г.

к.п.н., доцент кафедры физвоспитания  
Кубанский государственный аграрный  
университет им. И.Т. Трубилина

Кузнецова З.В.

**Разработчик:**

Шутько А.П., преподаватель отделения СПО

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, вид - сольное народное пение укрупнённая группа 53.00.00 Музыкальное искусство.

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

учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

#### **Цели:**

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

#### **Задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

ОК 2-4, 6, 8

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения профильных учебных дисциплин обучающийся должен:

**Уметь:**

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

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 352 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 202 час.,

Самостоятельная работа – 150 час.

Дисциплина реализуется в III-VIII семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет (III-VII семестр), дифференцированный зачет (VIII семестр).

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	86
В том числе:	
лекции	4
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	38
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>	4 лек.	2-3
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2 Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	3 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
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).			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		2-3
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2 Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1 Овладение техники бега на короткие дистанции 100м		
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке		

	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.		
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики в России».		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места	<b>Содержание</b>		10	2-3
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2	Овладение техникой прыжка в длину с места		
	3	Повышение уровня ОФП (скоростно-силовых качества)		
	4	Правила судейства бега на средние дистанции		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши		
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	4	Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции		
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий		
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места		
4	Рассмотрение обязанностей каждого судьи			
<b>Тема 2.3.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание</b>		3	2-3
	1	Овладение техникой бега на длинные дистанции.		
	2	Повышение уровня ОФП (выносливость).		
	3	Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши		
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине		
	3	Судейская практика		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции		
2	Ведение дневника самоконтроля			
3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»			
<b>Тема 2.4.</b> Бег на выносливость	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Совершенствовать технику бега на выносливость старт, бег по дистанции, финиширование.		
	2	Развитие скоростной выносливости.		



	3	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Бег на выносливость 15-25мин.		
	2	Челночный бег 10x10		
	3	Метод круговой тренировки		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Методы массажа и самомассажа		
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений		
	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»		
<b>Тема 2.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Составление комплексов упражнений.		
2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.			
3	Составление комплексов утренней гимнастики.			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча.		
	2	Основные направления развития физических качеств.		
	3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Овладение техникой перемещения		
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	3	Упражнение на развитие мышц ног		
<b>Самостоятельная работа</b>				

	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале		
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений		
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Освоение передачи мяча на месте и в движении.		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча.		
	3	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении		
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.		
	3	Элементы тактики в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Совершенствование технических элементов		
	2	Упражнения для развития мышц рук		
3	Реферат: «Правила баскетбола»			
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.		
	3	Правила игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Совершенствование технических элементов		
2	Изучение судейских жестов.			
3	Получение судейской практики			
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Совершенствовать технику владения мячом.		

техники владения баскетбольным мячом.	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
	3	Судейские действия на практике.		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Владение техникой стоек и перемещений		
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Основные правила волейбола		
	2	Составление комплексов упражнений		
Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Обучение технике верхней подачи и приёма после неё.		
	2	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	3	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.		
	2	Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	3	Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Изучение судейских жестов		

	2	Упражнения на формирование правильной осанки		
	3	Реферат «Развития волейбола в России»		
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов		
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Составление комплексов утренней гимнастики		
	2	Применение знаний в судействе на практике		
3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»			
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.		
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 5.1.Основные понятия настольного тенниса.</b>	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Выполнение техники стоек, перемещений и движений возле стола, вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое, встречное, попутное и смешанное).		
	2	Выполнение техники вертикальной и горизонтальной хватки ракетки. Набивания мяча на ракетки.		

	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Обучение и закрепление стоек и перемещений.		
	2   Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1   Знание основных правил в настольном теннисе		
	2   Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»		
<b>Тема 5.2.</b> Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».	<b>Содержание</b>		2-3
	1   Овладение техникой выполнения удара «накат», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой.		
	2   Овладение техникой выполнения удара «подрезка», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой.		
	3   Овладение техникой подачи с права с лева: замах, работа кисти, поворот корпуса. Применение изученных элементов в тренировочной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».		
	2   Закрепление техники выполнение подач.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1   Упражнения для развития ловкости		
	2   Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.		
<b>Тема 5.3.</b> Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	<b>Содержание</b>		2-3
	1   Овладение техникой выполнения ударов: «подставка», «плоский удар»: работа ног, положение корпуса, работа кисти.		
	2   Овладение техникой вращения мяча: верхнее, нижнее, боковое.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1   Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».		
	2   Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1   Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.		
2   Учебная игра			
<b>Тема 5.4.</b> Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.	<b>Содержание</b>		2-3
	1   Овладение комбинациями используемые нападающим против нападающего		
	2   Овладение комбинациями используемые нападающим против защитника.		

	<b>Практические занятия</b>	3	
	1 Совершенствование изученных комбинаций.		
	2 Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.		
	3 Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1 Совершенствование основных технических элементов.		
	2 Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.		
	3 Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	<b>Содержание</b>		2-3
	1 Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.		
	2 Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1 Т/Б в тренажерном зале		
	2 Техника выполнения упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1 Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров		
2 Техника самомассажа			
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.	<b>Содержание</b>		2-3
	1 Упражнения для развития мышц ног.		
	2 Упражнения для расслабления мышц ног.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1 Совершенствование изученных упражнений.		
	2 Применение упражнений на расслабление.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1 Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.		
2 Знание и место расположения мышц нижних конечностей			
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения	<b>Содержание</b>		2-3

для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	1	Упражнения для развития мышц спины.		
	2	Упражнения для расслабления мышц спины.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.		
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Знание и место расположения мышц спины.		
	2	Приемы доврачебной помощи		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>				
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Комплекс упражнений		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Комплекс упражнений		
Тема 7.3. Организация и методика проведения	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		

корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Комплекс упражнений		
<b>Тема 7.4.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание</b>			2-3
	1	Организация и подготовка туристических походов.		
	2	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>		3	
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
	3	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	6	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Комплекс упражнений			
<b>Дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого практические/самостоятельные</b>			<b>52/38</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к 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;

#### **Программное обеспечение**

Преподавание дисциплины обеспечивается следующими программными продуктами: операционная система AstraLinux, офисный

пакет Р7 Офис, справочно-правовые системы - Консультант +, Гарант, комплект браузеров Googlechrom, Firefox, Яндекс браузер.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основная литература:**

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: 23.08.2022). – 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: 23.08.2022). – Текст : электронный.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний