

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мотуз Наталия Александровна

Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования

Дата подписания: 02.07.2025 13:44:48

Уникальный программный ключ:

3f5196884d68e205adcb7ce70bb81e3ca49b24e6

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

отделением СПО

Н.А. Мотуз

«18» июня 2025 г. Пр.№ 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Вид - Хореографическое творчество

Профиль подготовки - гуманитарный

Квалификация (степень) выпускника - руководитель любительского
творческого коллектива, преподаватель

Форма обучения - очная

Краснодар, 2025

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОД.12 Физическая культура части общеобразовательного учебного обучающимся очной форм обучения по направлению специальности 51.02.01 Народное художественное творчество в 1-2 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вид- хореографическое творчество, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 19 января 2023 г № 72067.

Рецензенты:

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

Кузнецова З.В.

Кандидат экономических наук, доцент
Краснодарского государственного
института культуры

Абазян А.Г.

Составитель:

преподаватель Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена заседании Цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин от «17» июня 2025 г., протокол № 6

и утверждена на заседании отделения среднего профессионального образования от «18» июня 2025 г., протокол № 6.

© Шутько А.П., 2025
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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.....	11
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	12
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	20
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.01 Народное художественное творчество, вид – хореографическое творчество, укрупненная группа специальностей 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

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

ОД.12 Физическая культура является учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

1.3.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной 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.

Целью физического воспитания студентов является 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.

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

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 б) базовые исследовательские действия:	- 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

	- 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, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников	- 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

	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	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 08. Использовать 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 форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:	- 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;

	-- 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 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	-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

обучения и воспитания		
-----------------------	--	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	80
В т.ч.	
Основное содержание	80
в т. ч.:	
теоретическое обучение	17
практические занятия	63
Промежуточная аттестация (1 семестр – зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	17	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	3	
	1. Основные понятия 2. История физической культуры и история физического воспитания в вузах России 3. Состояние физической культуры и спорта в вузах современной России 4. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Организм человека как единая биологическая система 2. Кровь и кровообращение 3. Система дыхания 4. Внутренние органы и системы организма человека 5. Опорно-двигательный аппарат 6. Регуляция деятельности организма		
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Здоровье и ЗОЖ 2. Вредные привычки 3. Закаливание и двигательный режим 4. Гигиенические факторы и окружающая среда		
Тема 1.4 Физические качества и их воспитание	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	1. Теоретические основы физических качеств человека 2. Характеристика физических качеств 3. Закономерности и принципы развития физических качеств 4. Основные методики воспитания физических качеств		
Тема 1.5 Обучение двигательным действиям	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Основные положения теории обучения 2. Принципы обучения 3. Методы и средства 4. Двигательные умения и навыки студентов 5. Закономерности формирования двигательного навыка у студентов		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. 2. Цель и задачи ППФП 3. Средства ППФП 4. Методика и формы занятий в ППФП 5. ППФП в Вооруженных силах	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.7 Основы методики самостоятельных занятий	1. Мотивация и значение самостоятельных занятий 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями 2.1. Перспективное планирование 2.2. Годичный тренировочный цикл 2.3. Управление самостоятельными занятиями 3. Содержание и формы самостоятельных занятий 3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика 3.2. Упражнения в течение учебного дня 3.3. Самостоятельные тренировочные занятия 3.4. Особенности занятий физической культурой девушек	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.8 Индивидуальный выбор видов спорта	1. Спорт — основные понятия 2. Спорт в жизни студента	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

или систем физических упражнений.	3. Краткая характеристика основных групп видов спорта 4. Нетрадиционные виды спорта		
Раздел № 2	Практические занятия	63	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5
Методико-практические занятия		13	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	3	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	4	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	4	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики		

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	4	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Учебно-тренировочные занятия		7	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5
	Практические занятия	1	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика² (практические занятия 13-20)		6	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5
	Практические занятия	4	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с		

¹ На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

	предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Аэробика	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
2.8 Спортивные игры³(практические занятия 21-28)		33	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5
	Практические занятия	7	
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема;		

³ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	7	
	Практические занятия	7	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5
	Практические занятия	14	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	5	
	Практические занятия	5	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки,		

	классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Содержание учебного материала	11	ОК 01, ОК 0ПК 2.1, ПК 2.4 , ПК 2.5 4, ОК 08
	Практические занятия	11	
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	31. Совершенствование техники спринтерского бега		
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега ⁴ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (1 семестр – зачет; 2 семестр – зачет с оценкой)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		80	

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 развитие 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

Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования [СПО] [гриф ФГАУ "ФИРО"] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 314 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-5994-8. - Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2019. - 238, [1] с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-06687-4. - Текст (визуальный) : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : Кнорус, 2019. - 345 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-07193-9. - Текст (визуальный) : непосредственный.

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, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10 П-о/с ⁵ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	☑ составление словаря терминов, либо кроссворда ☑ защита презентации/доклада-презентации ☑ выполнение самостоятельной работы ☑ составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, ☑ составление профессиограммы ☑ заполнение дневника самоконтроля ☑ защита реферата ☑ составление кроссворда ☑ фронтальный опрос ☑ контрольное тестирование ☑ составление комплекса упражнений ☑ оценивание практической работы ☑ тестирование ☑ тестирование (контрольная работа по теории) ☑ демонстрация комплекса ОРУ, ☑ сдача контрольных нормативов ☑ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) ☑ сдача нормативов ГТО ☑ выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
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, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин	Темы 2.6 - 2.9	

⁵ Профессионально-ориентированное содержание

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы	Темы 2.6 - 2.9	
ПК 2.5. Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания	Темы 2.6 - 2.9	