

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мотуз Наталия Александровна
Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования
Дата подписания: 28.06.2024 14:20:26
Уникальный программный ключ:
3f5196884d68e205a6b07ce709881e3d49614e6

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



Н.А. Мотуз
«17» июня 2024 г. Пр.№ 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 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, 2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины СГЦ.04. Физическая культура части социально-гуманитарного цикла обучающимся очной формы обучения специальности 51.02.01 Народное художественное творчество в 3-8 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 27 октября 2014 г. № 1382, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 26 ноября 2014 г № 34947

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 социально-гуманитарных дисциплин от «17» июня 2024 г., протокол № 6 и утверждена на заседании отделения среднего профессионального образования от «17» июня 2024 г., протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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
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
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	27
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	28
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

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

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является части социально-гуманитарного цикла программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), укрупненная группа специальностей 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

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

СГЦ.04.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.

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	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>высокой работоспособности</p>
--	--	----------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин	-использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта	-владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, с учетом различной профессиональной направленности
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы	-планирование и координация совместных действий для достижения поставленной цели	-осуществлять воспитательную деятельность, владея широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений
ПК 2.5. Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания	-понимание использования средств физической культуры, с учетом возрастных изменений организма обучающихся	-владеть средствами физической культуры на основных физических качеств, с учетом возрастных психологических и физиологических особенностей

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 252 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 84 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	84
Промежуточная аттестация в форме зачетов - 3,4,5,6,7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры				
	Теория и практика физической культуры			
	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	1	
	2	Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	1	
	3	Роль физической культуры в социальном развитии человека.	1	
	4	Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.	1	
	5	Основы здорового образа жизни.	1	
	6	История физической культуры и история физического воспитания в вузах России	1	
	Самостоятельная работа		3	
	1	Тематика рефератов:		

	<input type="checkbox"/> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. <input type="checkbox"/> Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). <input type="checkbox"/> Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1 Овладение техники бега на короткие дистанции 100м	3	
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	3	
	3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	1	
	2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	1	
	3 Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2	
	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места	Практические занятия	
1 Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши		4	
2 Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		4	
3 Совершенствование техники прыжка в длину с места		2	
4 Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.		2	
Самостоятельная работа		4	

	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции	1	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий	1	
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места	2	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши	2	
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	2	
	3	Судейская практика	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции	1	
	2	Ведение дневника самоконтроля	1	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2	
	Тема 2.4. Бег на выносливость	Практические занятия		
1		Бег на выносливость 15-25мин.	4	
2		Челночный бег 10x10	2	
3		Метод круговой тренировки	2	
Самостоятельная работа		4		

	1	Методы массажа и самомассажа	1	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	
	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Составление комплексов упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	1	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	1	
	Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча.	Практические занятия		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Овладение техникой перемещения	2	
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	3	Упражнение на развитие мышц ног	2	

	Самостоятельная работа		4	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале	2	
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений	2	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.	Практические занятия		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	4	
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	4	
	3	Элементы тактики в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Совершенствование технических элементов	1	
	2	Упражнения для развития мышц рук	1	
	3	Реферат: «Правила баскетбола»	2	
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия		
1		Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
2		Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
3		Правила игры в баскетбол.	2	
Самостоятельная работа		4		

	1	Совершенствование технических элементов	2	
	2	Изучение судейских жестов.	1	
	3	Получение судейской практики	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
	3	Судейские действия на практике.	1	
	Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Владение техникой стоек и перемещений	3	
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	3	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Основные правила волейбола	1	
	2	Составление комплексов упражнений	1	

Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё.				ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие		12	
	1	Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.	4	
	2	Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	3	Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Изучение судейских жестов	1	
	2	Упражнения на формирование правильной осанки	1	
	3	Реферат «Развития волейбола в России»	2	
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.				ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие		4	
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов	2	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	2	
	2	Применение знаний в судействе на практике	1	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	1	
Тема 4.4. Совершенствование				ОК 01,

техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие		9	ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	9	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	1	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	1	
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	2	
Раздел 5. Настольный теннис				
	Практические занятия		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	2	
	2	Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Знание основных правил в настольном теннисе	1	
	2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	1	
Тема 5.2. Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».				ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		4	
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	2	
	2	Закрепление техники выполнение подач.	2	
	Самостоятельная работа		2	

	1	Упражнения для развития ловкости	1	
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	1	
Тема 5.3. Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	Практические занятия		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	1	
	2	Учебная игра	1	
Тема 5.4. Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.	Практические занятия		10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных комбинаций.	4	
	2	Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.	4	
	3	Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Совершенствование основных технических элементов.	2	
	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	2	

Раздел 6. Атлетическая гимнастика				
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	Практические занятия		5	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Т/Б в тренажерном зале	1	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	2	
	2	Техника самомассажа	2	
	Тема 6.2. Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.	Практические занятия		
1		Совершенствование изученных упражнений.	4	
2		Применение упражнений на расслабление.	2	
Самостоятельная работа		2		
1		Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
Тема 6.3. Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление.		Практические занятия		6
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	

	Самостоятельная работа		3	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	2	
	2	Приемы доврачебной помощи	1	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития				
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическое занятие		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	Самостоятельная работа		2	

	1	Комплексе упражнений	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическое занятие		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
	3	Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	
	6	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплексе упражнений	2	
Дифференцированный зачет			2	
Лекции			6	
Итого практические/самостоятельные			162/84	
Итого			252 (168+84)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

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

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

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

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;

- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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.

• КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	<input type="checkbox"/> составление словаря терминов, либо кроссворда <input type="checkbox"/> защита презентации/доклада-презентации <input type="checkbox"/> выполнение самостоятельной работы <input type="checkbox"/> составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	<input type="checkbox"/> составление профессиограммы <input type="checkbox"/> заполнение дневника самоконтроля <input type="checkbox"/> защита реферата <input type="checkbox"/> составление кроссворда <input type="checkbox"/> фронтальный опрос <input type="checkbox"/> контрольное тестирование <input type="checkbox"/> составление комплекса упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	<input type="checkbox"/> оценивание практической работы <input type="checkbox"/> тестирование <input type="checkbox"/> тестирование (контрольная работа по теории) <input type="checkbox"/> демонстрация комплекса ОРУ, <input type="checkbox"/> сдача контрольных нормативов <input type="checkbox"/> сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 2.1. Организовывать учебную деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы, используя знания в области психологии, педагогики и специальных дисциплин	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3, Темы 3.1 – 3.4 Р 4, Темы 4.1 – 4.4, Р 5, Темы 5.1 – 5.4, Р 6, Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	<input type="checkbox"/> сдача нормативов ГТО <input type="checkbox"/> выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль	Р 1, Темы 1.1, Р 2, Темы 2.1 - 2.5 Р 3,	

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

