

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мотуз Наталия Александровна

Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования

Дата подписания: 10.09.2024 17:26:20

Уникальный программный код:

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

*Мотуз* /Мотуз Н.А.

«17» июня 2024 г., пр. № 6

с изменениями и дополнениями  
от 26 августа 2024 г., пр. № 8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Вид – сольное народное пение

Профиль подготовки – гуманитарный

Квалификация выпускника – Артист-вокалист, преподаватель, руководитель  
народного коллектива

Форма обучения – очная

**Краснодар, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, вид – сольное народное пение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» октября 2014 года, приказ № 1388 (ред. от 03.07.2024 г.).

**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 на заседании Цикловой комиссии от «17» июня 2024 г., протокол № 6 и утверждена на заседании отделения СПО от «17» июня 2024 г., протокол № 6, с изменениями и дополнениями от 26 августа протокол № 8.

© Шутько А.П., 2024  
(Ф.И.О. составителя)  
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	10
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, укрупненная группа специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство

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

ОУП.10 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.

### **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	
	Общие <sup>1</sup>	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Вла</p> <p>укрепления</p> <p>поддержан</p> <p>профилакти</p> <p>учебной и м</p> <p>ПРБ 4. вла</p> <p>разной с</p> <p>использова</p> <p>производст</p> <p>профилакти</p> <p>высокой ра</p> <p>ПРБ 5. Вла</p> <p>двигательн</p> <p>спорта,</p> <p>физкульту</p> <p>соревноват</p> <p>досуга, в пр</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная программа.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.)).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> </ul>	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	
	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других</li> </ul>	<p>ПРБ 4. Владеет различными способами использования производственных и профилактических средств высокой работоспособности</p> <p>ПРБ 5. Владеет двигательными навыками спорта, физической культуры, участвует в соревнованиях, в проведении досуга, в пр</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	
	людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умения применять различные формы и виды физической культуры для организации активного образа жизни, подготовки к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Спартак»;</p> <p>ПРБ 2. Владение навыками укрепления здоровья, поддержания физической активности, профилактики заболеваний, учебной и профессиональной деятельности;</p> <p>ПРБ 3. Самостоятельное осуществление контроля за здоровьем, работоспособностью, развитием и здоровьем окружающих;</p> <p>ПРБ 4. Владение навыками использования физической культуры и спорта в производственной деятельности;</p>



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие <sup>1</sup>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	профилактика высокой ра ПРБ 5. Вл двигательн спорта, физкультур соревноват досуга, в пр ПРБ 6. По основных быстроты,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	80
<b>В т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	80
<b>в т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	18
практические занятия	62
<b>Промежуточная аттестация (1 семестр – зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет)</b>	2

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>18</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	<b>3</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.2</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.3</b> <b>Основы здорового образа жизни студента</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Здоровье и ЗОЖ 2. Вредные привычки 3. Закаливание и двигательный режим 4. Гигиенические факторы и окружающая среда	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08

<b>Тема 1.4</b> <b>Физические качества и их воспитание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	1. Теоретические основы физических качеств человека 2. Характеристика физических качеств 3. Закономерности и принципы развития физических качеств 4. Основные методики воспитания физических качеств		ОК 01, 04, 08 ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.5</b> <b>Обучение двигательным действиям</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 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		ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.6</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. 2. Цель и задачи ППФП 3. Средства ППФП	<b>3</b>	ОК 01, 04, 08
	4. Методика и формы занятий в ППФП 5. ППФП в Вооруженных силах		
<b>Тема 1.7</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	1. Мотивация и значение самостоятельных занятий 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08 ОК 01, 04, 08 ОК 01, 04, 08

	<p>2.1. Перспективное планирование</p> <p>2.2. Годичный тренировочный цикл</p> <p>2.3. Управление самостоятельными занятиями</p> <p>3. Содержание и формы самостоятельных занятий</p> <p>3.1. Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>3.2. Упражнения в течение учебного дня</p> <p>3.3. Самостоятельные тренировочные занятия</p> <p>3.4. Особенности занятий физической культурой девушек</p>		
<b>Тема 1.8 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	<p>1. Спорт — основные понятия</p> <p>2. Спорт в жизни студента</p> <p>3. Краткая характеристика основных групп видов спорта</p> <p>4. Нетрадиционные виды спорта</p>	<b>2</b>	<p>ОК 01, 04, 08</p> <p>ОК 01, 04, 08</p>
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>12</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ОК 01, 04, 08 ОК 01, 04, 08

для различных форм организации занятий физической культурой	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, 04, 08
	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»		ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.5</b> Профессиона	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	4	

льно-прикладная физическая подготовка	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)		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>7</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	1	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>3</sup> развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)</b>		<b>6</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 01, 04, 08
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		ОК 01, 04, 08
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с 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		ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.7 (2)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	1	

<sup>3</sup> На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

<sup>4</sup> Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		ОК 01, 04, 08
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		ОК 01, 04, 08
	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.).		ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.7 (3)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, 04, 08
Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>	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.		

<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	7	ОК 01, 04, 08
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		ОК 01, 04, 08
	22. Правила игры и методика судейства.		ОК 01, 04, 08
			ОК 01, 04, 08

<sup>5</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.



	Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		ОК 01, 04, 08
	23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		ОК 01, 04, 08
	24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.8 (2)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	7	
	<b>Практические занятия</b>	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		
<b>Тема 2.8 (3)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	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		
<b>Тема 2.8 (4)</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	<b>Практические занятия</b>	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		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, 04, 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	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 <sup>6</sup> , 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.			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (1 семестр – зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

<sup>6</sup> Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

### **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 мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	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	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
---	--	--