

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Камович Жанна Михайловна

Должность: Директор музыкального кадетского корпуса им. Александра Невского

Дата подписания: 25.08.2026 14:36:44

Уникальный программный ключ:

04cce1618025cb910cd528747cb

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
Директор МКК

Ж.М. Камович



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вид образования – общее образование

Уровень образования – основное общее образование

Форма обучения – очная

Краснодар
2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОУП.12 Физическая культура части общеобразовательного учебного обучающимся очной форм обучения по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) в 11, 12 семестрах.

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

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 дисциплин от «17» июня 2024 г., протокол № 6

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
• ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	11
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	11
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	23
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	23
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	24
• КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	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;	- 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

	- 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: - 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;	разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	- 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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:	- 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,

	- 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 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;	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
--	---	--

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- 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: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;	- 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,

	- 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	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. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях,	-использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта	-владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, с учетом различной профессиональной направленности

профессиональных образовательных организациях.		
ПК 2.4. Осваивать основной учебно-педагогический репертуар.	-планирование и координация совместных действий для достижения поставленной цели	-осуществлять воспитательную деятельность, владея широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений
ПК 2.5. Применять классические и современные методы преподавания, анализировать особенности отечественных и мировых инструментальных школ.	-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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы дисциплины	78
В т.ч.	
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	60
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		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4	
	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	4	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	4	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	4	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	4	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	4	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	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.8 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1. Спорт — основные понятия 2. Спорт в жизни студента 3. Краткая характеристика основных групп видов спорта 4. Нетрадиционные виды спорта	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел № 2	Практические занятия		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Методико-практические занятия			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	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	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		
	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. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04,

Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия		ОК 08,
	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		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		
	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			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	Практические занятия		
	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)			
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		
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов:		

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

² 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.

	построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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, поднятие и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7 (2) Аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	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	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

	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)			
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	Практические занятия		
	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.		

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

	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	4	
	Практические занятия		
	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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.5
	Практические занятия		
	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		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	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	2	ОК 01, ОК 0ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 2.54, ОК 08
	Практические занятия		
	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 –			ОК 01, ОК 04, ОК

дифференцированный зачет)		08
Всего:	78	

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;

.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 : 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 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
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	☐ составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, ☐ составление профессиограммы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	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	☐ заполнение дневника самоконтроля ☐ защита реферата ☐ составление кроссворда ☐ фронтальный опрос ☐ контрольное тестирование

⁵ Профессионально-ориентированное содержание

необходимого уровня физической подготовленности		☐ 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
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, 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 2.4. Осуществлять педагогический контроль освоения дополнительной общеобразовательной программы	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 2.5. Учитывать индивидуальные возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся при реализации конкретных методов и приемов обучения и воспитания	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	