

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мотуз Наталия Александровна **Министерство культуры Российской Федерации**

Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования

Дата подписания: 10.09.2024 17:26:20

Уникальный программный ключ:

3f5196884d68e205adcb7ce70bb81e3ca49b24e6

**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

ОГСЭ. 05 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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
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.....	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	11
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	23
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.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:

ОГСЭ.05.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 освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<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; 	<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,

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <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; 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 06. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством</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 	<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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <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; <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</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, 	<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,

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью 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)
<p>ПК 2.2. Использовать базовые знания в области психологии и <i>педагогике, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности</i></p>	<p>-использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта</p>	<p>-владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, с учетом различной профессиональной направленности</p>
<p>ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>-понимание использования средств физической культуры, с учетом возрастных изменений организма обучающихся</p>	<p>-владеть средствами физической культуры на основных физических качеств, с учетом возрастных психологических и физиологических особенностей</p>

ПК 2.7. Планировать развитие профессиональных умений обучающихся	-планирование и координация совместных действий для достижения поставленной цели	-осуществлять воспитательную деятельность, владея широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений
--	--	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 408 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 204 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 204 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)	408
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	198
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	204
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

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		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2, ПК 2.6, ПК 2.7
	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		
	Самостоятельная работа	6	
	1 Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств		

		физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия		12	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Овладение техники бега на короткие дистанции 100м	4	
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
	Самостоятельная работа		12	
	1	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	4	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	4	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	4	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места	Практические занятия		12	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	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		12	
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции	3	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий	3	

	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места	3	
	4	Рассмотрение обязанностей каждого судьи	3	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		12	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши	4	
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	4	
	3	Судейская практика	4	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции	4	
	2	Ведение дневника самоконтроля	4	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2	
Тема 2.4. Бег на выносливость	Практические занятия		12	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	4	
	2	Челночный бег 10x10	4	
	3	Метод круговой тренировки	4	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Методы массажа и самомассажа	4	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	4	

	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		8	ОК 02, ОК 06, 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		10	
	1	Составление комплексов упражнений.	4	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	4	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1.Техника выполнения ведения мяча.	Практические занятия		8	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Овладение техникой перемещения	4	
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	3	Упражнение на развитие мышц ног	2	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале	4	
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений	4	
Тема 3.2.Техника				

выполнения передачи мяча на месте и в движении.	Практические занятия		12	ОК 02, ОК 06, 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	4	
	Самостоятельная работа		12	
	1	Совершенствование технических элементов	5	
	2	Упражнения для развития мышц рук	5	
	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		8	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Совершенствование технических элементов	4	
	2	Изучение судейских жестов.	4	
	3	Получение судейской практики	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	Практические занятия		8	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	8	

баскетбольным мячом.				
	Самостоятельная работа		10	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	4	
	3	Судейские действия на практике.	2	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие		4	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Владение техникой стоек и перемещений	2	
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа		7	
	1	Основные правила волейбола	4	
	2	Составление комплексов упражнений	3	
	Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё.			
Практическое занятие		12	ОК 02, ОК 06, ОК 08,	
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		9		
1	Изучение судейских жестов	3		

	2	Упражнения на формирование правильной осанки	3	
	3	Реферат «Развития волейбола в России»	3	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.	Практическое занятие		10	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
Техника изученных приёмов.	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов	5	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	5	
	Самостоятельная работа		9	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	3	
	2	Применение знаний в судействе на практике	3	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	3	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие		10	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	10	
	Самостоятельная работа		13	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	3	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	5	
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	5	

Раздел 5. Настольный теннис			
	Практические занятия	8	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	4	
2	Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.	4	
	Самостоятельная работа	10	
1	Знание основных правил в настольном теннисе	5	
2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	5	
Тема 5.2. Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».			ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия	8	
1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	4	
2	Закрепление техники выполнение подач.	4	
	Самостоятельная работа	10	
1	Упражнения для развития ловкости	5	
2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	5	
Тема 5.3. Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.			ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия	8	
1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	4	
	Самостоятельная работа	6	
1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	3	

	2	Учебная игра	3	
Тема 5.4. Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.	Практические занятия		10	ОК 02, ОК 06, 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		10	
	1	Совершенствование основных технических элементов.	4	
	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	3	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	3	
	Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	Практические занятия		6	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Т/Б в тренажерном зале	2	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	5	

	2	Техника самомассажа	5	
Тема 6.2. Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.	Практические занятия		6	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных упражнений.	4	
	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	3	
	2	Знание и место расположения мышц нижних конечностей	3	
Тема 6.3. Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	Практические занятия		6	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	3	
	2	Приемы доврачебной помощи	3	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития				
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие		2	ОК 02, ОК 06, ОК 08,
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	

	Самостоятельная работа		2	ПК 2.2, ПК 2.6, ПК 2.7
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие		2	ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2, ПК 2.6, ПК 2.7
	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 02, ОК 06, ОК 08
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическое занятие		12	ОК 02, ОК 06, 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	198/204	
		Итого	408 (204+204)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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 общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	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	~ составление словаря терминов, либо кроссворда ~ защита презентации/доклада-презентации ~ выполнение самостоятельной работы ~ составление комплекса
ОК 06. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством	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	физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, ~ составление профессиограммы ~ заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	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	~ защита реферата ~ составление кроссворда ~ фронтальный опрос ~ контрольное тестирование ~ составление комплекса упражнений ~ оценивание практической работы ~ тестирование
ПК 2.2. Использовать базовые знания в области психологии и <i>педагогике, специальных и музыкально-теоретических дисциплин в преподавательской деятельности</i>	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	~ тестирование (контрольная работа по теории) ~ демонстрация комплекса ОРУ, ~ сдача контрольных нормативов ~ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 2.6. Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и	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,	~ сдача нормативов ГТО ~ выполнение упражнений на дифференцированном зачете

физиологических особенностей обучающихся	Темы 6.1 – 6.3, Р 7, Темы 7.1 – 7.4	
ПК 2.7. Планировать развитие профессиональных умений обучающихся	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	