

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мотуз Наталия Александровна  
Должность: Заведующий отделением среднего профессионального образования  
Дата подписания: 01.07.2024 16:03:39  
Уникальный программный ключ:  
3f5196884d68e205adcb7ce700b81e5ca49b24eb

**Министерство культуры Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального  
образования  
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
отделением СПО  
Н.А. Мотуз  
«17» июня 2024 г. Пр.№ 6



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Профиль подготовки - гуманитарный

Квалификация (степень) выпускника - дизайнер, 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 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 мая 2022 г. № 308.

**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 общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин отделения СПО от «17» июня 2024 г., протокол № 6 и утверждена на заседании Кафедры русского и иностранных языков и литературы от «17» июня 2024 г., протокол № 6.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	11
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	12
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	23
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	24
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	25

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), отрасль – в культуре и искусстве, укрупненная группа специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

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

СГЦ.04.Физическая культура является учебной дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

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

### **1.3.1. Цель общеобразовательной дисциплины**

Содержание программы 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 <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

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

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

	<p>основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

	<p>поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<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"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p>ПК.2.1 Осуществлять преподавательскую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявить интерес к различным сферам профессиональной деятельности, уметь совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства;</li> <li>- знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;</li> <li>- владеть основами медицинских знаний, приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях;</li> <li>- знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</li> <li>- сформировать представления о здоровом</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- оценивать приобретенный опыт.</li> </ul>	<p>образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам, знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать представления о роли России в современном мире, угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</li> <li>- знать основы обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны;</li> <li>- знать действия при сигналах гражданской обороны.</li> </ul>
--	--	---

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 255 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 85 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>255</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	85
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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 2.1</b>
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	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
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).		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, 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.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	1	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	1	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2	
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, 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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	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	
<b>Тема 2.3.Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции	1	
	2	Ведение дневника самоконтроля	1	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2	
<b>Тема 2.4. Бег на выносливость</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	4	
	2	Челночный бег 10x10	2	

	3	Метод круговой тренировки	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Методы массажа и самомассажа	1	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	
	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2	
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Составление комплексов упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	1	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1. Техника</b>				ОК 01, ОК

<b>выполнения ведения мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале	2	
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	1	
	2	Упражнения для развития мышц рук	1	
	3	Реферат: «Правила баскетбола»	2	

<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	2	
	2	Изучение судейских жестов.	1	
	3	Получение судейской практики	1	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
	3	Судейские действия на практике.	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	

<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1	Владение техникой стоек и перемещений	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Основные правила волейбола	1	
	2	Составление комплексов упражнений	1	
<b>Тема 4.2.</b> Техника верхней подачи и приёма после неё.	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, 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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Изучение судейских жестов	1	
	2	Упражнения на формирование правильной осанки	1	
	3	Реферат «Развития волейбола в России»	2	
<b>Тема 4.3 .</b> Техника прямого нападающего удара.  Техника изученных	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов	2	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	2	

приёмов.	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	2	
	2	Применение знаний в судействе на практике	1	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	1	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Практическое занятие</b>		<b>9</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	9	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	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	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	

	1	Знание основных правил в настольном теннисе	1	
	2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	1	
<b>Тема 5.2.</b> Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	2	
	2	Закрепление техники выполнение подач.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Упражнения для развития ловкости	1	
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	1	
<b>Тема 5.3.</b> Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	1	
	2	Учебная игра	1	
<b>Тема 5.4.</b> Обучение выполнения комбинаций	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных комбинаций.	4	

в настольном теннисе.	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	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	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Т/Б в тренажерном зале	1	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	2	
	2	Техника самомассажа	2	
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения для развития мышц ног, упражнения на	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Совершенствование изученных упражнений.	4	

расслабление.	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>3</b>	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	2	
	2	Приемы доврачебной помощи	1	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>				
<b>Тема 7.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 2.1</b>
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Комплекс упражнений	2	
<b>Тема 7.2.</b> Методы	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК

контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	04, ОК 08, <b>ПК 2.1</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Комплекс упражнений	2	
<b>Тема 7.3.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Практическое занятие</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Комплекс упражнений	2	
<b>Тема 7.4.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	

	1	Комплекс упражнений	2	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Лекции</b>	<b>6</b>	
		<b>Итого практические/самостоятельные</b>	<b>164/85</b>	
		<b>Итого</b>	<b>255 (170+85)</b>	

### **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 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	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы 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	составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование
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	составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК.2.1 Осуществлять преподавательскую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.	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	сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете