

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.02.2025 15:46:29
Уникальный программный ключ:
76dbca65a427c5a8906028245af279c57b2518e5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО

«Колледж бизнеса и дизайна»

_____ С.С. Дымова

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

квалификация –дизайнер

«Социально-гуманитарный цикл»

основной профессиональной образовательной программы СПО

профиль профессионального образования: изобразительное и прикладные виды искусств

Москва 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 05.05.2022 г. № 308

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: **ОК 08.**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	умения	знания
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	232
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	6
практические занятия	160
самостоятельная работа	66
Промежуточная аттестация:	
Контрольная работа – 3-6 семестр	-
Зачет - 7 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 08.

	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>		
<p>Тема 2. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие № 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.</p> <p>Практическое занятие № 2. Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза). 2 4</p> <p>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль.</p>	6	ОК 08.
<p>Тема 3. Спортивные игры. Футбол</p>	<p>Практическое занятие № 4. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки</p>	4	ОК 08.

	игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
Тема 4. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие № 5. Обучение техники бега на средние дистанции. Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80- 120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага.</p> <p>Практическое занятие № 6. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль.</p>	6	ОК 08.
Тема 5. Спортивные игры. Футбол	<p>Практическое занятие № 8. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Практическое занятие № 9. Совершенствование техники защитных действий Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря,</p>	4	ОК 08.

	<p>тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p>		
<p>Тема 6. Легкая атлетика</p>	<p>Практическое занятие № 10. Кроссовая подготовка Пробег дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль.</p>	6	ОК 08.
<p>Тема 7. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Практическое занятие № 11. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Практическое занятие № 12. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль.</p> <p>Практическое занятие № 13. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение</p>	6	ОК 08.

	игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль. Двухсторонняя игра.		
Всего за 3 семестр: 34 часа	теоретическое обучение (лекции)	2	
	практические занятия	32	
	самостоятельная работа	-	
	промежуточная аттестация: контрольная работа	-	
Тема 8. Атлетическая гимнастика	<p>Практическое занятие № 14. Составление комплекса упражнений с отягощениями. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств. Упражнения для укрепления здоровья.</p> <p>Практическое занятие № 16. Развитие силовых качеств. Упражнения на выносливость.</p> <p>Практическое занятие № 17. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.</p> <p>Практическое занятие. Коррекция фигуры. Дифференцировка силовых характеристик движений.</p> <p>Практическое занятие № 18. Коррекция фигуры. Упражнения с гантелями, эспандерами.</p>	14	ОК 08.
Тема 9. Настольный теннис	<p>Практическое занятие № 19. Настольный теннис Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.</p> <p>Практическое занятие № 20. Совершенствование техники игры в настольный теннис Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног</p>	8	ОК 08.

	при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.		
Тема 10. Гимнастика	<p>Практическое занятие № 21. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.</p> <p>Практическое занятие № 22. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полу шпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.</p> <p>Практическое занятие № 23. Обучение упражнений на брусьях (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.</p> <p>Практическое занятие №24. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 25. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными мячами, гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.</p>	10	ОК 08.
Всего за 4 семестр: 32 часа	теоретическое обучение (лекции)	-	
	практические занятия	32	
	самостоятельная работа	-	
	промежуточная аттестация: контрольная работа	-	

<p>Тема 11. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08.</p>
	<p>Практическое занятие №26. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Практическое занятие № 27. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль.</p> <p>Практическое занятие № 28. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль. Двухсторонняя игра.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08.</p>
<p>Тема 12. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Практическое занятие № 29. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08.</p>

	<p>игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 30. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.</p>		
<p>Тема 13. Спортивные игры. Баскетбол. Стритбол</p>	<p>Практическое занятие № 31. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.</p> <p>Практическое занятие № 32. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении. Ловля и передача мяча: на месте, в движении, в парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.</p> <p>Практическое занятие № 33. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из-под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.</p> <p>Практическое занятие № 34. Техника и правила игры в стритбол. Тренировочное игры. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.</p>	8	ОК 08.
<p>Тема 14. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</p>	<p>Практическое занятие № 35. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом. Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча,</p>	8	ОК 08.

	<p>бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 36. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Практическое занятие № 37. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.</p>		
Всего за 5 семестр: 34 часа	теоретическое обучение (лекции)	2	
	практические занятия	32	
	самостоятельная работа	-	
	промежуточная аттестация: контрольная работа	-	
Тема 15. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие № 38. Кроссовая подготовка Пробегка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль.</p>	4	ОК 08.
Тема 16. Тяжелая атлетика	<p>Практическое занятие № 39. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний</p>	8	ОК 08.

	<p>плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек 2 9 и натуживания).</p> <p>Практическое занятие № 40. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль.</p>		
Тема 17. Атлетическая гимнастика	<p>Практическое занятие № 41. Составление комплекса упражнений с отягощениями. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>Практическое занятие № 42. Развитие силовых качеств. Упражнения для укрепления здоровья.</p> <p>Практическое занятие № 43. Развитие силовых качеств. Упражнения на выносливость.</p> <p>Практическое занятие № 44. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.</p> <p>Практическое занятие № 45. Коррекция фигуры. Дифференцировка силовых характеристик движений.</p> <p>Практическое занятие № 46. Коррекция фигуры. Упражнения с гантелями, эспандерами.</p>	12	ОК 08.
Тема 18. Гиревой спорт	<p>Практическое занятие № 47. Гиревой спорт. Техника безопасности занятий. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых</p>	8	ОК 08.

	<p>предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)</p> <p>Практическое занятие № 48. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Практическое занятие № 49. Обучение техники рывка гири одной рукой. Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.</p>		
Всего за 6 семестр: 64 часа	теоретическое обучение (лекции)	-	
	практические занятия	32	
	самостоятельная работа	32	
	промежуточная аттестация: контрольная работа	-	
Тема 19. Военно - прикладная физическая подготовка	Основы здорового образа жизни и медицинских знаний. Специфические военно-прикладные умения.	2	
	<p>Практическое занятие № 50. Строевая подготовка. Строевые приёмы. Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Практическое занятие № 51. Строевая подготовка. Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.</p> <p>Практическое занятие № 52. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Практическое занятие № 53. Выполнение силовых упражнений. Выполнение силовых</p>	32	

	<p>упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.</p> <p>Практическое занятие № 54. Развитие общей выносливости. Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Практическое занятие № 55. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением.</p> <p>Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.</p>		
Всего за 7 семестр: 68 часов	теоретическое обучение (лекции)	2	
	практические занятия	32	
	самостоятельная работа	34	
	промежуточная аттестация: зачет	-	
Всего		232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Учебный кабинет социально-гуманитарных дисциплин для самостоятельной работы обучающихся.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика: Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания. Ядро для толкания

Военно-прикладная физическая подготовка: Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Прочее:

- аптечка медицинская
- сетка заградительная

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением и 11 выходом в сеть Интернет;
- мультимедийный проектор;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4. ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

1.3. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с.

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2181924>

3. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287, [1] с.

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента: рабочая тетрадь к учебнику / Е. И. Шеенко, Р. О. Вальнкин, Н. Ю. Молчкова. - М.: Директ-Медиа, 2020. - 48 с.

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1987466>

Дополнительная литература:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск: РИПО, 2022. - 203 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1916340>

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1851758>

3. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2025. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование).

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/2172556>

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М.: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.

Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/927378>

5. Нахаева, Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск: РИПО, 2022. - 167 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1916359>

Интернет – источники:

1. <https://znanium.ru/> - электронно-библиотечная система

2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса

3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия

4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций

5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс

6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей

7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям

8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества

10. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ

11. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
12. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
13. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
14. <https://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола

Программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
4. Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	Умения:		
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для вида профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> –использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; –владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; –демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение практических заданий; – выполнение контрольных нормативов; – оценка результатов выполнения практических заданий, контрольных нормативов; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания и контрольной работы; – промежуточная аттестация: контрольная

		<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	<p>работа, зачет.</p>
	Знания:		
ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда; – характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; – осознает значимость физической 	<ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – выполнение практических заданий; – выполнение контрольных нормативов; – оценка результатов выполнения практических заданий, контрольной работы; – экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания и контрольной работы;

		культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения.	– промежуточная аттестация: контрольная работа, зачет.
--	--	---	--