

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

Колледж технологии, моделирования и управления

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«29» _____ 06 _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ 05.01

Физическая культура

Учебный план: _____ 21-02/1/16 ДПС, ПГ, ВД

Код, наименование специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям) Дизайн пространственной среды,
Промышленная графика, Веб-дизайн

Квалификация выпускника Дизайнер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	По плану	160	
	С преподавателем	158	
	Лекции, уроки	2	
	Практические занятия, семинары	156	
	Консультации	-	
	Промежуточная аттестация	-	
	Курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа	2		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-	
	Зачет	3,5	
	Дифференцированный зачёт	4,6,7	
	Контрольная работа	-	

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель(и): Преподаватель Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой
комиссии:

Голубева С.А.

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу:

Корабельникова М.А.

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А..

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.01 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), Дизайн пространственной среды, Промышленная графика, Веб-дизайн. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08	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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	146
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет	10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема № 1 Вводное занятие	Содержание учебного материала Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	2	ОК 08
Тема № 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Практика судейства	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов	2	
Тема № 3 Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
	Практическое занятие № 6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 7. Методика подбора упражнений силовой направленности. Текущий контроль - Контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений	2	
Тема № 4	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02,

Волейбол	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры	8	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №8. Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №9. Практика игры и судейства. Правила игры	2	
	Практическое занятие №10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки,	2	
	Практическое занятие №11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности Текущий контроль - выполнение нижней прямой подачи	2	
Тема № 5 Флорбол	Содержание учебного материала Основы техники игры в флорбол: хват клюшки, передачи, ведение, броски. Правила игры. Практика игры. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №12 Основы техники игры: хват клюшки, передачи, ведение. ОФП: упражнения силовой направленности	2	
	Практическое занятие №13 Техника и тактика игры. Правила игры	2	
	Практическое занятие №14. Практика игры. ОФП: упражнения на гибкость	2	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
Всего в семестре:		32	
Тема №6 Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №15 Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук	2	

	и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП		
	Практическое занятие №16 Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки	2	
	Практическое занятие № 17 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры	2	
	Практическое занятие №18Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость	2	
	Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2	
Тема №7 Бадминтон	Содержание учебного материала Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 20.Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2	
	Практическое занятие № 21. Отработка подач. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 22. Игровая практика.	2	
	Практическое занятие № 23. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2	
	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП Текущий контроль - контрольный норматив по подачам	2	
Тема №8 Многоборье ГТО	Содержание учебного материала Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 25. Основы техники бега на100 м Техника низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 26.Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2	
	Практическое занятие № 28 Нормативы по силовой подготовке	2	
	Практическое занятие № 29 Стрельба из пневматической	2	

	винтовки		
	Практическое занятие № 30 Тренировка нормативов ГТО. Текущий контроль - контрольные нормативы ГТО	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт		2	
Всего в семестре		34	
Тема №9 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №31 Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №32 Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2	
	Практическое занятие №33 Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства	2	
	Практическое занятие №34 Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления. Текущий контроль – контрольный норматив по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину	2	
Тема №10 Гимнастика	Содержание учебного материала Строевые приемы: построения, перестроения, размыкания, смыкания Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов Элементы фитнеса Составление комплекса ОРУ. Упражнения направленной коррекции	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №35 Строевые приемы: построения, перестроения, размыкания, смыкания Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Элементы фитнеса	2	
	Практическое занятие №36 Составление комплекса ОРУ. Упражнения направленной коррекции Текущий контроль – контроль составления комплекса ОРУ	2	
Тема №11 Волейбол (продолжение)	Содержание учебного материала Совершенствование техники и практики игры Техника верхней прямой подачи, подача в заданную зону Передача и приём мяча сверху двумя руками Передача и приём мяча снизу двумя руками, блокирование. Практика и тактика игры. Практика судейства Совершенствование техники и практики игры Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки ОФП: упражнения для развития гибкости, упражнения силовой направленности	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №37 Техника верхней прямой подачи, подача в заданную зону, контрольный норматив Передача и приём мяча сверху двумя руками	2	
	Практическое занятие №38 Передача и приём мяча снизу двумя руками, блокирование. ОФП: упражнения силовой направленности	2	
	Практическое занятие №39 Практика и тактика игры. Практика судейства	2	
	Практическое занятие №40 Совершенствование техники и практики игры Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки ОФП: упражнения на гибкость	2	

	Текущий контроль – выполнение подачи в заданную зону		
Тема №12 Флорбол	Содержание учебного материала Совершенствование техники игры в флорбол. Правила игры. Игровая практика. ОФП: упражнения для развития гибкости и ловкости	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №41 Хват клюшки, передачи на месте и в движении Ведение, обводка, броски из опорного положения и после ведения	2	
	Практическое занятие №42 Правила игры, игровая практика	2	
	Практическое занятие №43 ОФП: упражнения для развития гибкости и ловкости	2	
Промежуточная аттестация - зачёт		2	
Всего в семестре		28	
Тема №13 Баскетбол Совершенствование техники и практики игры	Содержание учебного материала Передачи мяча, ловля, перехваты, ведение мяча, контрольный норматив Броски в кольцо с места и в движении, с близких и дальних дистанций Командные тактические взаимодействия. Специальные упражнения для самоподготовки Правила игры. Игровая практика. Практика судейства. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности. СФП	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №44 Броски в кольцо с места и в движении, с близких и дальних дистанций. Специальная физическая подготовка.	2	
	Практическое занятие №45 Передачи мяча, ловля, перехваты, ведение мяча, контрольный норматив Командные тактические взаимодействия.	2	
	Практическое занятие №46 Правила игры. Игровая практика Специальные упражнения для самоподготовки	2	
	Практическое занятие №47 Специальные упражнения для самоподготовки.	2	
	Практическое занятие №48 Практика судейства. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности Текущий контроль – контрольный норматив по ведению мяча	2	
Тема №14 Бадминтон. Совершенствование техники игры	Содержание учебного материала Приём сверху и снизу, подача в заданную зону, контрольный норматив Нападающий удар, правила игры, игровая практика. ОФП: упражнения для развития гибкости и координационных способностей	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №49 Приём сверху и снизу, подача в заданную зону, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 50 Нападающий удар, правила игры, игровая практика.	2	
	Практическое занятие №51 ОФП: упражнения для развития гибкости и координационных способностей. Практика игры	2	
	Практическое занятие №52 Игровая практика. ОФП Текущий контроль – выполнение подач в заданную зону	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в бадминтон	2	
Тема №15 Многоборье ГТО. Совершенствование техники и практики	Содержание учебного материала Бег на 100 м, контрольный норматив Метание гранаты, контрольный норматив Нормативы по силовой подготовке Бег на длинные дистанции, контрольный норматив. Челночный бег, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки	12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	

	Практическое занятие №53 Бег на 100 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №54 Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №55 Бег на длинные дистанции, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №56 Челночный бег, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие №57 Нормативы по силовой подготовке	2	
	Практическое занятие №58 Стрельба из пневматической винтовки Текущий контроль – приём контрольных нормативов ГТО	2	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		2	
Всего в семестре		34	
Тема №16 Многоборье ГТО. Совершенство вание техники и практики (продолжение)	Содержание учебного материала Бег средние дистанции: техника бега, контрольный норматив Метение гранаты, контрольный норматив Нормативы по силовой подготовке	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №59 Бег средние дистанции: техника бега, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №60 Метение гранаты, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №61 Нормативы по силовой подготовке Текущий контроль – приём контрольных нормативов ГТО	2	
Тема №17 Совершенство вание техники и практики спортивных игр	Содержание учебного материала Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в баскетбол Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в волейбол Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в бадминтон Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в флорбол Методика самоподготовки	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 62 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в баскетбол	2	
	Практическое занятие №63 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в волейбол	2	
	Практическое занятие №64 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в бадминтон	2	
	Практическое занятие №65 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в флорбол	2	
	Практическое занятие №66 Методика самоподготовки Текущий контроль – контрольные упражнения	2	
Тема №18 Практика профессио- нально- прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала Методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии Методики составления индивидуальных тренировочных программ. Методики составления индивидуальных тренировочных программ Изучение упражнений коррекции для глаз, телосложения. Упражнения с элементами фитнеса Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости и силовых качеств	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №67 Методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии	2	
	Практическое занятие №68 Методики составления индивидуальных тренировочных программ	2	
	Практическое занятие №69 Изучение упражнений	2	

	коррекции для глаз, телосложения.		
	Практическое занятие №70 Упражнения с элементами фитнеса	2	
	Практическое занятие №71 Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости и силовых качеств <i>Текущий контроль</i> – контрольные упражнения	2	
Тема №19 Многоборье ГТО	Содержание учебного материала Тренировка силовой выносливости. Нормативы по силовой подготовке Тренировка скоростной выносливости Методика самоподготовки	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №72 Тренировка скоростной выносливости. Методика самоподготовки	2	
	Практическое занятие №73 Тренировка силовой выносливости. Нормативы по силовой подготовке <i>Текущий контроль</i> – контрольные нормативы и контрольные упражнения	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт		2	
Всего в семестре		32	
ВСЕГО за период обучения		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:
раздевалки; тренерская; тренажерная комната; кладовая;
техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Office Standart 2016
Спортивный инвентарь:
для обеспечения занятий по спортивным играм;
для обеспечения занятий по физической подготовке;
для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;
для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО и туризму;
для участия в соревнованиях по лыжному спорту

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) учебно-методическая литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 14.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Учебные фильмы по физической культуре <http://fizkult-ura.ru/video/film>
2. Единый портал интернет - тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>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</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Письменный опрос, экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики. Сдача контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр.</p>