**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЯЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

**«Димитровградский технико-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**  **ОГСЭ.05 Физическая культура**

*(индекс, наименование)*

**Специальность 43.02.12 Технология эстетических услуг**

*(код, наименование)*

**Димитровград 2022**

# 

# СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура**

# Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

43.02.12 Технология эстетических услуг.

# Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 8** | использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для ук- репления здоровья, достижения жиз- ненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви- гательных функций в профессиональ- ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики  перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапря- жения |

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем программы** | 168 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа11 | 2 |
| **Промежуточная аттестация12** | 6 |

11 Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходи- мом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим пла- ном и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

12 Проводится в форме дифференцированного зачета

# 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** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **12** |  |
| Тема 1.1.  Общекультурное и социаль- ное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **2** | **ОК 8** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, само- воспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионально-  го образования. |
| **Социально-биологические основы физической культуры.** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воз- действием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий фи- зическими упражнениями на функциональные возможности человека, ум- ственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности  человека. |
| Тема 1.2.  Здоровый образ жизни. | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения | **10** |  |
| **Содержание учебного материала** | **ОК 8** |
| **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного ус- пеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и под- держании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы |
| и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и ги- покинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оп- тимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни чело- века. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влия- ние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средст-  вами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |  |
| **Тематика практических занятий** |
| 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осан- ки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышеч- ного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нару- шений работы органов и систем организма. |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **118** | **ОК 8** |
| Тема 2.1.  Лёгкая атлетика. | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения | **24** |
| **Содержание учебного материала** |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника  спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |
| **Тематика практических занятий** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закре- плению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос- |
| питанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлети- кой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| Тема 2.2.  Общая физическая подготов- ка | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** |
| **Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаи- мосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного вос- питания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. |
| **Тематика практических занятий** | **12** |
| 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, бего- вых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражне- ний, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. |
| Тема 2.3. Спортивные игры. | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения | **-** | **ОК 8** |
| **Содержание учебного материала** |
| **Баскетбол**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.Ловля мя- ча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко- мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Группо- вые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.  **Волейбол.**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя  прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападе- нии. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Футбол.**  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу но- гой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные дей- ствия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Гандбол.**  Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, группо- вые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.  **Бадминтон.**  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиноч- ном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактиче- ские действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодей- ствие игроков. Двусторонняя игра.  **Настольный теннис.**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, верти- кальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Техни- ческие приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс- удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика  одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |
| **Тематика практических занятий** | **46** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закре- плению и совершенствованию техники двигательных действий, технико- тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос- питанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными иг- рами.   1. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, дву- сторонние игры на счёт. 2. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. 3. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводит- ся самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента заня- тия по изучаемым спортивным играм. |
| Тема 2.4.  Аэробика (девушки) | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исход- ные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ- аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направ- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шей- пинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилате- са, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характери- стика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультур- ных занятий. |  |  |
| **Тематика практических занятий** | **12** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закре- плению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос- питанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэроби- ки.  -воспитание координации движений в процессе занятий.   1. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики раз- личной интенсивности, продолжительности, преимущественной направ- ленности. 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. |
| Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависи-  мости от решаемых задач. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (одна из двух тем) | Особенности использования атлетической гимнастики как средства физи- ческой подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, боди- барами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упраж- нений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного поло- жения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гиб- кости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения  специальных упражнений и их сочетаний |  |  |
| **Тематика практических занятий** | **12** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закре- плению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос- питанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплек- сов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие опре- делённых мышечных групп:   -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнасти- кой;   * воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гим- настикой; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлети- ческой гимнастикой; * воспитание гибкости через включение специальных комплексов упраж- нений.   4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. |
| Тема 2.5. | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | **Лыжная подготовка** (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Пе- редвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохож- дение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лы- жах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  **Катание на коньках**.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника пе- редвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  **Кроссовая подготовка**.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |  |
| **Тематика практических занятий** | **12** |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закре- плению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому вос- питанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:   -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;   * воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучае- мым видом спорта; * воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.   4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **30** |  |
| Тема 3.1.  Сущность и содержание ППФП в достижении высо- ких профессиональных ре- зультатов | **В результате изучения темы студент должен**  **уметь:**  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы дви гательных функций в профессиональ ной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  **знать:**  роль физической культуры в обще- культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятель- ности и зоны риска физического здо- ровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **-** | **ОК 8** |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной дея- тельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факто- ры и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной дея- тельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессио- нальной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные специфи- кой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессио- нальным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эф- фективности ППФП. |
| **Тематика практических занятий** | **30** |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально зна- чимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. |
| Самостоятельная работа | | **2** |  |
| Промежуточная аттестация | | **6** |  |
| **Всего:** | | **168** |  |

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс

# Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

# Печатные издания

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. -

176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

1. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. [https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1](https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9%23page/1)
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. [https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-](https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E%23page/1) [8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1](https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E%23page/1)
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. [https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-](https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611%23page/1) [4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1](https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611%23page/1)

# Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелец- кая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638- 2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва

:КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

# Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИС- ЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессио- нальном и социальном разви- тии человека;  Основы здорового образа жиз- ни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска фи- зического здоровья для про- фессии (специальности)  Средства профилактики пере- напряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттеста- ция**  в форме дифференцирован- ного зачета.  Экспертная оценка усвое- ния теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных отве- тов,  -тестирования |
| Перечень умений, осваивае- мых в рамках дисциплины  Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, дос- тижения жизненных и профес- сиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функ- ций в профессиональной дея- тельности  Пользоваться средствами про- филактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств зани- мающихся наиболее целе- сообразно проводить по приросту к исходным по- казателям.  Для этого организуется тестирование в контроль- ных точках:  на входе – начало учебно- го года, семестра;  на выходе – в конце учеб- ного года, семестра, ос- воения темы программы. Тесты по ППФП разраба- тываются применительно к укрупнённой группе  специальностей/профессий | **Экспертная оценка ре- зультатов деятельности**  **обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:   * на практических занятиях; * при ведении календаря самонаблюдения; * при проведении подготов- ленных студентом фраг- ментов занятий (занятий) с обоснованием целесообраз- ности использования   средств физической куль- туры, режимов нагрузки и отдыха;   * при тестировании в кон- трольных точках.   **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:   * техники выполнения дви- гательных действий (про- водится в ходе   бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  -самостоятельного прове- дения студентом фрагмента занятия с решением задачи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:   * техники базовых элемен- тов,   -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических дей- ствий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортив- ным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного прове- дения студентом фрагмен- та занятия с решением за- дачи по развитию физиче- ского качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подго- товка**  Экспертная оценка:   * техники выполнения уп- ражнений для развития ос- новных мышечных групп и развития физических ка- честв;   -самостоятельного прове- дения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гим- настики;  -техники выполнения уп- ражнений на тренажёрах, комплексов с отягощения- ми, с самоотягощениями;  -самостоятельного прове- дения фрагмента занятия или занятия |