

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
И.Ю.Петрова/
« » июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по специальности


15.02.19 Сварочное производство

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ

Протокол №11
от 29 июня 2024 г.

**Председатель цикловой
комиссии**



/А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по
специальности 15.02.19 Сварочное производство,
(Приказ Минпросвещения России от 30.11.2023 N 907
"Об утверждении федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности
15.02.19 Сварочное производство); с учетом
примерной основной образовательной программы по
специальности 15.02.19 Сварочное производство

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны 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 в часах	В форме практической подготовки
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164	162
в т.ч.		
теоретические занятия	2	-
практические занятия	162	162
Промежуточная аттестация		
Зачет	10	10
Дифференцированный зачет	2	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов/ в ф.п.п.	Формируемые ОК
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2/-	
	Теоретические занятия	2/-	
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2/-	ОК 04., ОК 08
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2/2	

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2/2	ОК 04., ОК 08
Раздел 3. Волейбол		14/14	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04., ОК 08
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №11. Отработка навыков судейства в волейболе	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	

тестов по волейболу	ПЗ №12. Выполнение передачи мяча в парах	2/2	ОК 04., ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		12/12	
Тема 4.1 -4.2 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4/4	
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ №13-14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4/4	ОК 04., ОК 08
	Промежуточная аттестация (Зачет)	2/2	
Тема 4.3 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №15 Общая физическая подготовка. Комплекс ОРУ №1.	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 4.4. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 4.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 4.6. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №18. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 4.7 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №19. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2/2	ОК 04., ОК 08

	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		10/10	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №20. Отработка строевых приёмов	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №21. Отработка техники акробатических упражнений	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2/2	
	ПЗ №22 Бруска: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 5.4 (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №23. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №24. Выполнение комплекса ОРУ		ОК 04., ОК 08
Раздел 6. Бадминтон		8/8	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/2	ОК 04., ОК 08
	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	

	ПЗ №26. Отработка подач	2/2	ОК 04., ОК 08
	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №26. Отработка подач	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №28. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2/2	ОК 04., ОК 08
Раздел 7. Настольный теннис		4/4	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №29. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 7.2. Развитие физических качеств.	ПЗ №30. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/2	
	Промежуточная аттестация (зачет)	2/2	
Раздел 8. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10/10	
Тема 8.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №31. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные	2/2	ОК 04., ОК 08

	упражнения		
Тема 8.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №32. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 8.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №33. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		ОК 04., ОК 08
Тема 8.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №34. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 8.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №35. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2/2	ОК 04., ОК 08
Раздел 9. Волейбол		14/14	
Тема 9.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №36. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 9.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №37. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	ОК 04., ОК 08
Тема 9.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №38. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 04., ОК 08

Тема 9.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №39. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		ОК 04., ОК 08
Тема 9.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №40. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 04., ОК 08
Тема 9.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	ОК 04., ОК 08
	ПЗ №41. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 9.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4/4	
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ №42-43. Выполнение передачи мяча в парах		ОК 04., ОК 08
Раздел 10. Баскетбол		12/12	
Тема 10.1 – 10.2 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4/4	
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ №44-45. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Промежуточная аттестация (зачет)	2/2	
Тема 10.4. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	ОК 04., ОК 08
	ПЗ №46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 10.5. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №47. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ОК 04., ОК 08
Тема 10.6. Тактика игры в защите и	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	

нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	ПЗ №48. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОК 04., ОК 08
Тема 10.7 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №49. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		ОК 04., ОК 08
Раздел 11 Гимнастика		10/10	
Тема 11.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04
	Практические занятия	2/2	ОК 08
	ПЗ №50. Отработка строевых приёмов		
Тема 11.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №51. Отработка техники акробатических упражнений		ОК 04., ОК 08
Тема 11.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №52 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 04., ОК 08
Тема 11.4 (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №53 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 04., ОК 08
Тема 11.5	Содержание учебного материала	2/2	

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №54 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 04., ОК 08
Раздел 12. Бадминтон		8/8	
Тема 12.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №55. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04., ОК 08
Тема 12.2. Подачи	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №56. Отработка подач		ОК 04., ОК 08
Тема 12.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №57. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		ОК 04., ОК 08
Тема 12.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №58. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 04., ОК 08
Раздел 13. Настольный теннис		4/4	
Тема 13.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №59. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		ОК 04., ОК 08
Тема 13.2. Настольный теннис	ПЗ №60. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2/2	ОК 04., ОК 08
	Промежуточная аттестация (зачет)	2/2	ОК 04., ОК 08
Раздел 14. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10/10	
Тема 14.1. Совершенствование	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	ПЗ №61. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 04., ОК 08
Тема 14.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №62. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		ОК 04., ОК 08
Тема 14.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №63. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		ОК 04., ОК 08
Тема 14.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №64. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		ОК 04., ОК 08
Тема 14.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №65. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		ОК 04., ОК 08
Раздел 15. Волейбол		12/12	
Тема 15.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №66. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		ОК 04., ОК 08
Тема 15.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4/4	
	Практические занятия	4/4	
	ПЗ №67-68. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 04., ОК 08
	Промежуточная аттестация (зачет)	2/2	
Тема 15.3 Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	

ОФП	ПЗ №69. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		ОК 04., ОК 08
Тема 15.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №70. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 04., ОК 08
Тема 15.5 Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №71. Отработка навыков судейства в волейболе		ОК 04., ОК 08
Тема 15.6 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №72. Выполнение передачи мяча в парах. Выполнение тестов.		ОК 04., ОК 08
Раздел 16 . Баскетбол		6/6	
Тема 16.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №73. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		ОК 04., ОК 08
Тема 16.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №74. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04., ОК 08
Тема 16.3 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	
	Практические занятия	2/2	
	ПЗ №75. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ОК 04., ОК 08
	Дифференцированный зачет.	2/2	
ИТОГО:		164	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Обрудование:

- раздевалка
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. -[7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

Электронные источники

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p>	<p>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 профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>