**Приложение 2.4**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГ.04 Физическая культура***

***2023 г .***

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |
| --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ**  **ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

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

**СГ.04 Физическая культура**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и умения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| *ОК 08* | * *использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;* * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной   деятельности; | * *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;* * *основы здорового образа жизни;* * *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;* |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 210 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** |  |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* |  |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 198 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) |  |
| *Самостоятельная работа* ***25*** | 105 |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компете нций, формир ованию которы х**  **способс твует элемент програм**  **мы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **2** |  |
| **1.1. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** | ***ОК 8*** |
| 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи  физической культуры |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **32** |  |
| **Тема 2.1.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Биомеханические основы техники бега; техники  низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,  специальные упражнения |  |
| **Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| 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 |  |
| **В том числе практических занятий** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практическое занятие № 2. Совершенствование  техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут |  |  |
| **Тема 2.3.**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с**  **разбега** | **Содержание учебного материала:** | **6** | ***ОК 8*** |
| Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги»,  «прогнувшись», «ножницы»). Специальные  упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 132аховые упражнения для рук и ног), ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения  прыгуна (многоскоки, ускорения, 132аховые упражнения для рук и ног), ОФП |  |
| **Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег.** | **Содержание учебного материала:** | **6** | ***ОК 8*** |
| Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного  бега 4х100, челночного бега |  |
| **Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала:** | **8** | ***ОК 8*** |
| 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 (по семестрам) |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по  семестрам) |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **46** |  |
| **Тема 3.1. Стойки игрока и**  **перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)**  . | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| 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 |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения  по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |  |
| **Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **10** | ***ОК 8*** |
| 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. |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса  упражнений по ОФП |  |
| **Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **8** | ***ОК 8*** |
| Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |  |  |
| **Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,  брюшного пресса, мышц ног |  |
| **Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **8** | ***ОК 8*** |
| Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю  прямую подачи; участвовать в судействе соревнований |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча |  |
| **Тема 3.6. Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ***ОК 8*** |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков  судейства в волейболе |  |
| **Тема 3.7.Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по  правилам (по семестрам) |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи  мяча в парах |  |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым  правилам волейбола |  |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по  семестрам) |  |
| **Раздел 4. Баскетбол** |  | **34** |  |
| **Тема 4.1**. **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ***ОК 8*** |
| Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время  перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений  для укрепления мышц плечевого пояса, ног |  |
|  | **Содержание учебного материала** | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП** | Совершенствование 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. Комплексы упражнений по ОФП |  | ***ОК 8*** |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего  плечевого пояса. |  |
| **Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ***ОК 8*** |
| 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. ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног,  брюшного пресса |  |
| **Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ***ОК 8*** |
| Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и  ног). ОФП |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений  для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног |  |
| **Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **12** | ***ОК 8*** |
| Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).  Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и  трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение) |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола |  |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам |  |
| **Тема 4.6**. **Практика**  **судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение  литературы по технике и правилам игры в баскетбол |  |
| **В том числе практических занятий** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Практическое занятие № 21. Практика в судействе  соревнований по баскетболу |  |  |
| Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам;  баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола) |  |
| **Раздел 5. Гимнастика. ППФП** | | | **38** |  |
| **Тема 5.1. Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | | 2 | ***ОК 8*** |
| Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,  «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. 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. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг.  Перестроение из одного круга в два | |  |
| **В том числе практических занятий** | |  |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых  приёмов | |  |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | | 6 | ***ОК 8*** |
| Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из  акробатических упражнений | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | |  |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | |  |
| **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | | 6 | ***ОК 8*** |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями |  |  |
| **Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | 6 | ***ОК 8*** |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок,  равновесие, повороты, соскок |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и  выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) |  |
| **Тема5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | 10 | ***ОК 8*** |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести  с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса  ОРУ |  |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по  акробатике (по курсам) |  |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на  бревне, брусьях (по курсам) |  |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому  спорту. ППФП |  |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **34** |  |
| **Тема.6.1. Игровая стойка, основные**  **удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),  спец. дыхательные упражнения, комплексы  атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений  атлетической и дыхательной гимнастики |  |
| **Тема 6.2. Подачи** | **Содержание учебного материала** | **6** | ***ОК 8*** |
| Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ  подачи. |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач |  |
| **Тема 6.3. Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | **8** | ***ОК 8*** |
| Атакующие удары, нападающий удар «смеш» |  |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих  ударов, нападающего удара «смеш» |  |
| **Тема 6.4**. **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **14** | ***ОК 8*** |
| Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства**.** Судейство соревнований по  бадминтону, знание техники и тактики игры; правила | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры |  |  |
| **В том числе практических занятий** |  | ***ОК 8*** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым  правилам. Судейство соревнований по бадминтону |  |
| Практическое занятие № 35. Контроль техники подач,  ударов справа, слева |  |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры |  |
| Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам) |  |
|  |  | 24 | 3 |
|  | **Содержание обучения по выбору** |  |  |
| ***Ритмическая гимнастика*** | *Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей*, *выносливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую*, *дыхательную*, *нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*  *Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений* | 6 |  |
| ***Атлетическая гимнастика***, ***работа на тренажерах*** | *Решает задачи коррекции фигуры*, *дифференцировки силовых характеристик движений*, *совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*  *Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами*, *амортизаторами из резины*, *гантелями*, *гирей*, *штангой. Техника безопасности занятий.* | 6 |  |
| ***Элементы единоборства*** | *Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических*, *нравственных и волевых качеств.* | 4 |  |
| ***Хапсагай, Мас рестлинг*** | *отражают национально-региональный компонент , развивают силу, быстроту, ловкость.* |  |  |
| ***Каратэ-до***, ***айкидо***, ***таэквондо*** (*восточные единоборства*) | *Развивают сложно-координационные движения*, *психофизические навыки* (*предчувствие ситуации*, *мгновенный анализ сложившейся ситуации*, *умение избежать стресс*, *снятие психического напряжения*, *релаксация*, *регуляция процессов психического возбуждения и торможения*, *уверенность и спокойствие*, *способность принимать правильное решение мгновенно*)*.* |  |  |
| ***Дзю-до***, ***самбо***, ***греко-римская***, ***вольная борьба*** | *Формируют психофизические навыки* (*преодоление*, *предчувствие*, *выбор правильного решения*, *настойчивость*, *терпение*), *обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества* (*статическую и динамическую силы*, *силовую выносливость*, *общую выносливость*, *гибкость*)*.*  *Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость»*, *«Борьба всадников»*, *«Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки*, *подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.*  *Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.* |  |  |
| ***Дыхательная гимнастика*** | *Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой-Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*)*.* | 6 |  |
| ***Спортивная аэробика*** | *Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа*, *ритма*, *координацию движений*, *гибкость*, *силу*, *выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки*, *амплитудные махи ногами*, *упражнения для мышц живота*, *отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад*, *падение в упор лежа*, *перевороты вперед*, *назад*, *в сторону*, *подъем разгибом с лопаток*, *шпагаты*, *сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.* | 4 |  |
|  | При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу. |  |  |
| **Всего** | | **210** |  |
| Всего: | | 315 |  |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный зал; оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волей-больные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

* + 1. **Обязательные печатные издания**

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

* + 1. **Электронные издания.**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. **3.2.3. Дополнительные источники** *(при необходимости)*
   1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143
   2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт. 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:  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; | Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:  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; | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:   * использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения   жизненных и  профессиональных целей;   * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Характеристики демонстрируемых умений:   * обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Оценка результатов выполнения практической работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы |