

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 30.10.2023 19:27:48

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

## **УТВЕРЖДЕНО**

приказом генерального директора

АНО СПО «Колледж ВУиТ»

И.А. Поленовой

от 22 мая 2023 г. №82

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

социально-гуманитарного цикла

основной профессиональной образовательной программы по специальности

43.02.17 Технологии индустрии красоты

(направленность Эстетическая косметология)

квалификация выпускника - специалист индустрии красоты

Тольятти, 2023 г.

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.

Составитель: Мигунова Елена Григорьевна, заведующая отделением «Сервиса и информационных технологий» АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты** утвержденного Приказом Министерством Просвещения Российской Федерации от **26.08.2022 г. № 775**.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 12 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее — программа УД) является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО **43.02.17 Технологии индустрии красоты** (направленность Эстетическая косметология).

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- 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.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Вариативная часть – не предусмотрена.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться **общие компетенции (ОК):**

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **130** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося, включая практические занятия **122** часов;
- самостоятельная работа обучающегося **8** часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ **не предусмотрено.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной деятельности</b>                  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 130                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122                |
| в том числе:                                     |                    |
| лабораторные занятия                             | -                  |
| практические занятия                             | 122                |
| контрольные работы                               | -                  |
| курсовая работа (проект)                         | -                  |
| самостоятельная работа студента (всего)          | 8                  |
| Промежуточная аттестация в форме                 | Зачета             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Уровень освоения |
|---|---|---|------------------|
| 1   | 2   | 3   | 4                |
| <b>РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>           |   | <b>36</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>Основы здорового образа и стиля жизни.<br>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании 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.<br>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной | <b>36</b><br><br>2  | <b>1,2</b>       |

|   |  |                               |            |
|---|--|-------------------------------|------------|
|   | <p>активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> |                               |            |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>34</b>                     |            |
|   | Выполнение комплексов дыхательных упражнений   | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов утренней гимнастики  | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов упражнений для глаз  | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки  | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела   | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия  | 4                             |            |
|   | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса   | 4                             |            |
|   | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма  | 6                             |            |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b>                      | <b>3</b>   |
| <b>3 семестр</b>  | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>Л-2<br/>Пр-34<br/>Ср-2</b> |            |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  | <b>68</b>                     | <b>1,2</b> |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>                      |            |

|  |  |           |            |
|--|--|-----------|------------|
| <b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b> | 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. Взаимосвязь развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>Подвижные игры | -         |            |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>8</b>  |            |
|  | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами  | 4         |            |
|  | Подвижные игры различной интенсивности   | 4         |            |
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> |            |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и в поворотах, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину   | -         |            |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>12</b> |            |
|  | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий   | 12        |            |
|  | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой   |           |            |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> | <b>1,2</b> |
|  | Баскетбол  | -         |            |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: 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 командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>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.</p> <p>Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b></p> <p>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, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>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.</p> <p>Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |  |                       |            |
|--|--|-----------------------|------------|
|  | <p>разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры.</p> <p>Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</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 специальности; средства профилактики перенапряжения</p> |                       |            |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>12</b>             |            |
|  | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  | 12                    |            |
|  | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  |                       |            |
|  | <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</li> </ul>   |                       |            |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b>              | <b>3</b>   |
| <b>4 семестр</b>   | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>Пр-32<br/>Ср-2</b> |            |
| <b>Тема 2.4.<br/>Атлетическая гимнастика (девушки) (по выбору)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>             | <b>1,2</b> |
|  | <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p>   | -                     |            |

|  |  |           |            |
|--|--|-----------|------------|
|  | <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</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 специальности; средства профилактики перенапряжения</p> |           |            |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>10</b> |            |
|  | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций  | 10        |            |
|  | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой   |           |            |
|  | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей   |           |            |
|  | -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики   |           |            |
| <b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (по выбору)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>1,2</b> |
|  | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы</p>  | -         |            |

|                          |  |           |            |
|--------------------------|--|-----------|------------|
|                          | <p>регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</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 специальности; средства профилактики перенапряжения</p>        |           |            |
|                          | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>10</b> |            |
|                          | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями  | 10        |            |
|                          | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой   |           |            |
|                          | <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> </ul> <p>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p> |           |            |
| <b>Тема 2.5.</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>1,2</b> |
| <b>Лыжная подготовка</b> | <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение</p>  | -         |            |

|                               |  |           |            |
|-------------------------------|--|-----------|------------|
|                               | <p>дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br/> Катание на коньках.<br/> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.<br/> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.<br/> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> |           |            |
|                               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>10</b> |            |
|                               | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта   | 10        |            |
|                               | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой   |           |            |
|                               | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта  |           |            |
| <b>Тема 2.6.<br/>Плавание</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | <b>1,2</b> |
|                               | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения  | -         |            |
|                               | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>6</b>  |            |
|                               | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.   | 6         |            |
|                               | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  |           |            |

|   |  |              |            |
|---|--|--------------|------------|
|   | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:   |              |            |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b>     | <b>3</b>   |
| <b>5 семестр</b>  | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>Пр-36</b> |            |
| <b>РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                          |  | <b>18</b>    |            |
| <b>Тема 3.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | -            | <b>1,2</b> |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>18</b>    |            |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональнозначимых двигательных действий   | 18           |            |
|   | Формирование профессионально значимых физических качеств   |              |            |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b>     | <b>3</b>   |
| <b>6 семестр</b>  | <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>Пр-18</b> |            |

|               |  |             |  |
|---------------|--|-------------|--|
|               |  | <b>Ср-2</b> |  |
| <b>Всего:</b> |  | <b>130</b>  |  |

---

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования:

сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт, обручи - 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987542>.

##### Дополнительные источники

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. - Минск : РИПО, 2022. - 203 с. - ISBN 978-985-895-009-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1916340>.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>.

##### Интернет-ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

| Результаты обучения <sup>1</sup>   | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|--|--|---|
| <p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b><br/>                     Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     Основы здорового образа жизни;<br/>                     Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>                     Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>                     основы здорового образа жизни;<br/>                     условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>                     средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.<br/>                     Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br/>                     - письменных/ устных ответов,<br/>                     - тестирование;<br/>                     Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся:<br/>                     - на практических занятиях;<br/>                     - при ведении календаря самонаблюдения;<br/>                     - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;<br/>                     - при тестировании в контрольных точках.<br/> <b>Лёгкая атлетика.</b><br/>                     Экспертная оценка:<br/>                     - техники выполнения двигательных действий;<br/>                     - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br/> <b>Спортивные игры.</b><br/>                     Экспертная оценка:<br/>                     - техники базовых элементов,<br/>                     - техники спортивных игр,<br/>                     - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,<br/>                     - выполнения студентом функций судьи;<br/>                     - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p> |
| <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b><br/>                     Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     Пользоваться средствами</p>  | <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>                     применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/>                     пользоваться средствами профилактики</p>                             | <p>Экспертная оценка:<br/>                     - техники выполнения двигательных действий;<br/>                     - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br/> <b>Спортивные игры.</b><br/>                     Экспертная оценка:<br/>                     - техники базовых элементов,<br/>                     - техники спортивных игр,<br/>                     - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,<br/>                     - выполнения студентом функций судьи;<br/>                     - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>  |

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

|  |   |   |
|--|---|---|
| профилактики<br>перенапряжения<br>характерными для<br>данной специальности | перенапряжения<br>характерными для<br>данной<br>специальности | физического качества средствами<br>спортивных игр |
|--|---|---|

