

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макарова Елена Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.08.2024 15:16:21  
Уникальный идентификатор:  
b55e8b63cad9e3786b225b9b11839e27c25c74d4

Негосударственное аккредитованное некоммерческое  
частное профессиональное образовательное учреждение  
«Северо-Кавказский техникум «Знание»  
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
«08 » июля 2024г  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
Е.Л.Макарова  
« 08 » июля 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Квалификации выпускника

**Операционный логист**

Геленджик  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 21.04.2022 г. № 257 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: Дивноморский филиал Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Котова М.А.

Рецензент:

**Рабочая программа учебной дисциплины:**

**Обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла**

Протокол №7 от 08.07.2024

Председатель ЦМК



Немилостивая О.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**Перечень формируемых компетенций:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;

самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	152
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. 2. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. 3. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 4. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 5. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека 6. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой 7. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. 8. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. 9. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.) 10. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.) 11. Оздоровительная ходьба 12. Оздоровительный бег	<b>12</b>	1,2
<b>Тема 1.2.</b> <b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц 2. Комплексы упражнений на избирательное развитие силы мышц 3. Комплексы упражнений на «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств 4. Комплексы упражнений на «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств	<b>22</b>	2,3





	<p>(упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)</p> <p>6. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)</p> <p>7. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча</p> <p>8. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди</p> <p>9. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины</p> <p>10. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра</p> <p>11. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса</p> <p>12. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц груди</p> <p>13. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины</p> <p>14. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра</p> <p>15. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц брюшного пресса</p> <p>16. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств и способностей</p> <p>17. Комплексы упражнений направленных на расширение функциональных возможностей организма</p> <p>18. Комплексы упражнений направленных на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями</p> <p>19. Комплексы упражнений направленных на формирование культуры движений</p> <p>20. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>21. Оздоровительная ходьба и бег</p> <p>22. Оздоровительная ходьба и бег</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</p> <p>2. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</p> <p>3. Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели</p> <p>4. Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели</p> <p>5. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и</p>	<p>28</p>	<p>2,3</p>

их последовательность при массаже различных частей тела)



	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)</li> <li>7. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</li> <li>8. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</li> <li>9. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах</li> <li>10. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах</li> <li>11. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах</li> <li>12. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</li> <li>13. самомассаж</li> <li>14. самомассаж</li> <li>15. Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).</li> <li>16. Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).</li> <li>17. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью</li> <li>18. Спортивно-оздоровительная деятельность</li> <li>19. Развитие основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья</li> <li>20. Расширение функциональных возможностей организма</li> <li>21. Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни и формирование культуры движений</li> <li>22. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью</li> <li>23. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> <li>24. Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений</li> <li>25. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации</li> <li>26. Развитие основных физических качеств и способностей</li> <li>27. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> <li>28. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	

	<p><i>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</i> Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.</p> <p><i>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.</i> Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p><i>Профилактические и восстановительные процедуры.</i> Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p><i>Медико-педагогические наблюдения</i> за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>		
<b>Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности</li> <li>2. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности</li> <li>3. Понятие физической подготовки</li> <li>4. Понятие технической подготовки</li> <li>5. Понятие психологической подготовки</li> <li>6. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий</li> <li>7. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях</li> <li>8. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)</li> <li>9. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели</li> <li>10. Общие представления о прикладно - ориентированной физической</li> </ol>	<b>14</b>	2,3

	<p>подготовке, ее цель, задачи</p> <p>11. Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки</p> <p>12. Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки</p> <p>13. Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>14. Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью</p>		
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p> <p>2. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p> <p>3. Гимнастика с основами акробатики: Строевые команды и приемы.</p> <p>4. Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>5. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).</p> <p>6. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м);</p>	<p><i>18</i></p>	<p>2,3</p>

технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).

7. Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

8. Спортивные игры: Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).

9. Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.

10. Атлетические единоборства: Упражнения в страховке и само страховке при падении.

11. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей

12. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей

13. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений . Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

14. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений . Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

15. Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

16. Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

17. Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

18. Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях

	соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).		
<b>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий</li> <li>2. Тестирование специальных физических качеств</li> <li>3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе</li> <li>4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</li> <li>5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий мини-футболе</li> <li>6. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий мини-футболе</li> <li>7. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе</li> <li>8. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе</li> <li>9. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе</li> <li>10. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности</li> <li>11. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)</li> <li>12. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч)</li> <li>13. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</li> <li>14. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</li> <li>15. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> <li>16. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> </ol>		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	

	<p><i>Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.</i></p>		
<b>Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение физической и технической подготовленности</li> <li>2. Повышение физической и технической подготовленности</li> <li>3. Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности</li> <li>4. Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности</li> <li>5. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки</li> <li>6. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки</li> <li>7. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)</li> <li>8. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)</li> <li>9. Понятие физической, технической и психологической подготовки</li> <li>10. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки)</li> <li>11. Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</li> <li>12. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений</li> <li>13. Тестирование физических качеств</li> <li>14. Организация и судейство массовых спортивных соревнований</li> </ol>		2,3



	<p>15. Спортивные соревнования</p> <p>16. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>17. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий</p> <p>18. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий</p> <p>19. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях</p> <p>20. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях</p> <p>21. Формирование культуры движений</p> <p>22. Формирование культуры движений</p>		
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.</p> <p>2. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.</p> <p>3. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>4. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>5. Прикладные упражнения начальной военной подготовки.</p> <p>6. Строевые команды и приемы.</p> <p>7. Бег и его разновидности</p> <p>8. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.</p> <p>9. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату.</p> <p>10. Лазанье по гимнастическому канату.</p> <p>11. Опорные прыжки через препятствия).</p> <p>12. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.</p> <p>13. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>14. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p>	<p><b>20</b></p>	<p>2,3</p>

	<p>качеств.</p> <p>15. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы</p> <p>16. Упражнения для воспитания ловкости.</p> <p>17. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний</p> <p>18. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг</p> <p>19. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения</p> <p>20. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
	Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</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 учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оснащение спортивного зала:

Оборудованные мужская и женская раздевалки:

шкафчики для одежды -14 шт, туалет 2 шт.,

душ – 4 шт.

Спортивное оборудование:

Тренажеры:

эллиптические – 2 шт.,

велотренажер – 2шт.,

беговая дорожка–2 шт.,

бабочка «Батерфляй» - 1шт.,

ходомер -2 шт,

перекладина универсальная,

многофункциональная -1шт.,

Равносторонние брусья -1 шт,

Скамья для прессы-2шт,

скамья для прессы/жим – 2 шт.,

Шведская стенка-1шт,

Гимнастические скамейки- 5 шт,

Стойка для гантелей – 2 шт.,

гантели 0,5 кг -5 шт,

гантели 2 кг – 5 шт,

гантели 1 кг -4 шт,

гиря для фитнеса 3кг -2 шт,

гиря для фитнеса 5кг - 2 шт,

гиря любительская 24 кг – 4 шт.,

гиря любительская 36 кг – 2 шт.,

гиря наборная 2.5-5.5 кг – 2 шт.,

гриф для штанги 30\*120 – 2 шт.,

блин цветной 1,25 кг – 4 шт.,

блин цветной 2,5 кг – 4 шт.,

блин цветной 5 кг – 4 шт.,

пояса для штангистов -2 шт.,

Маты для фитнеса, борьбы – 2 шт.,

Скакалка – 12 шт,

Палка гимнастическая - 5 штю,

Эспандер – 5 шт.,

Эспандер грудной – 4 шт.,

кегли – 8 шт.,

канаты для перетягивания -2 шт.,

Обручи-2шт.,  
Обручи массажные – 10 шт.,  
Фитбол (мячи гимнастические) – 4 шт.,  
Зеркала настенные -7 шт.  
Бадминтон – 16 компл.,  
Теннисный стол – 4 шт.,  
Ракетки для тенниса – 25 компл.,  
Секундомеры, весы напольные, ростомер, прибор для измерения давления  
Свистки,  
Рулетки измерительные 5 и 10 м.  
Мячи:  
футбольные – 15 шт.,  
для минифутбола – 10 шт.,  
баскетбольные -10 шт.,  
волейбольные -10 шт.  
Стойки с сеткой волейбольной - 1шт.  
Ворота для минифутбола -2 шт.  
Нормативные документы по ГТО.  
Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр, электронные носители с записями комплексов упражнений: Фитнес для девочек 14-17 лет, Комплексы по лечебной физкультуре.  
**Средства визуализации:**  
Телевизор с ретранслятором, Мобильный многофункциональный комплекс (проектор, ноутбук с подключением к сети Интернет, экран на штативе, мышь, колонки  
**Спортивная площадка с элементами полосы препятствия**  
Комплекс брусьев – 1 шт.  
Спортивный комплекс (шведская стенка, турники) – 1шт.  
Рукоход-1шт.  
Стойка баскетбольная - 2шт.  
Лавочка для пресса – 2шт.  
Мячи баскетбольные – 2 шт.,  
Конусы для отработки навыков ведения мяча- 12шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В.

Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

#### **Дополнительная литература:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<b>Знания:</b>		

<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 данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
--	--	---