

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Базовый уровень подготовки
Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование», (приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». «10» июля 2023 г. № 519

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура/ адаптивная физическая культура, СГ.04.*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Коватев Д. В., преподаватель 1 категории института СПО

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура/адаптивная физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура / адаптивная физическая культура» относится к дисциплинам социально-гуманитарного цикла. Программа «Физическая культура /адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи: Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; 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.

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- 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.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	<i>180</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестры).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 1. Выполнение и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
	Самостоятельная работа	1	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	2,3
	Самостоятельная работа	1	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 3. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	2,3
	Самостоятельная работа	1	3
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 4. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	2,3
	Самостоятельная работа	1	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2,3
Тема 6.	Содержание учебного материала	-	

Спортивная ходьба	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	2,3
	Самостоятельная работа	1	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	1	
Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)		20	
Тема 7. Техника перемещений волейболиста	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 7. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
Тема 8. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 9. Подача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 10. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 11. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 11. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Тема 12. Индивидуальные, групповые действия волейболистов	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 12. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 13.	Содержание учебного материала	-	

Командные действия волейболистов	Практическое занятие 13. Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
Тема 14. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 14. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	2,3
	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 15. Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены».	2	
	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 16. Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 15. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 17. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	
Тема 16. Передачи мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 18. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
Тема 17. Ведение мяча и его виды	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
Тема 18. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 21. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании	2	

	спорных мячей.		
Тема 19. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 22. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	Практическое занятие 23. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
Тема 20. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 24. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 21. Физические упражнения	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 25. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	1,2
	Практическое занятие 26. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 22. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 27. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
	Практическое занятие 28. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 23. Акробатика	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	2,3

	Практическое занятие 30. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		20	
Тема 24. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 31. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	1,2,3
Тема 25. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 32. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	2,3
Тема 26. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 33. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.	2	2,3
Тема 27. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	2,3
Тема 28. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	2	2,3
Тема 29. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 36. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	2,3
	Практическое занятие 37. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров.	2	
Тема 30.	Содержание учебного материала		

Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие 38. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	2,3
Тема 31. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	2,3
	Самостоятельная работа	2	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	2	
Раздел 6. Гимнастика		20	
Тема 32. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 40. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	2,3
	Практическое занятие 41. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	4	
	Самостоятельная работа	2	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП	2	
Тема 33. Стретчинг	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 42. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	2,3
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 34. Комплекс упражнений на развитие выносливости	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 44. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	2,3

Тема 35. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 45. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	2,3
	Практическое занятие 46. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 36. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 47. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
Раздел 8. Настольный теннис		10	
Тема 43. Стойки и перемещения в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 48. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2	1,2
	Практическое занятие 49. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	1,2
Тема 44. Технические приемы в настольном теннисе	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 50. Подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Практическое занятие 56. Подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	4	1,2
Тема 45. Тактика игры Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 51. Тактические действия игроков в нападении и в защите.	2	1,2
Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 37. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 52. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	1,2
Тема 38. Передачи мяча	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 53. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
Тема 39. Ведение	Содержание учебного материала	-	

мяча и его виды	Практическое занятие 54. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
Тема 40. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 55. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 41. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 56. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 57. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра	Практическое занятие 58. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	2,3
Раздел 9. Подвижные игры		10	
Тема 46. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 59. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.	2	2,3
	Практическое занятие 60. Подвижные игры с элементами футбола.	2	
Тема 47. Национальные подвижные игры	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 61. Проведение игр «Лапта».	2	2,3
	Практическое занятие 62. Проведение игр «Городки».	4	
Раздел 9. Легкая атлетика		16	
Тема 48. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 63. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	4	2,3

	Самостоятельная работа	2	3
	Выполнение ОРУ, ОФП	2	
Тема 49. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 64. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
	Самостоятельная работа	2	3
	Выполнение ОРУ, ОФП	2	
Тема 50. Челночный бег	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 65. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	2	
	Практическое занятие 66. Проведение подвижной игры с элементами л/а.	2	
Тема 51. Метание мяча	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 67. Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)		12	
Тема 53. Техника перемещений волейболиста	Содержание учебного материала	-	1,2
	Практическое занятие 68. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 54. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	-	2,3
	Практическое занятие 69. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
Тема 55.	Содержание учебного материала	-	

Поддача мяча	Практическое занятие 70. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 56. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 71. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
Тема 57. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 72. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
Раздел 11. Спортивные игры (футбол)		12	
Тема 61. Правила игры в футбол	Содержание учебного материала	-	1,2
	Практическое занятие 73. Инструктаж ТБ. Правила игры в футбол.	2	
Тема 62. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 74. Технические действия в футболе.	2	2,3
Тема 63. Тактика игры в футбол	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 75. Тактические действия в футболе.	2	2,3
Тема 64. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 76. Двухсторонняя игра по правилам футбола.	2	2,3
Тема 65. Нормативы по футболу.	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие 77. Сдача контрольных нормативов.	4	2,3
Всего:		180	

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 ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2024).

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> (дата обращения: 20.05.2024)

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.05.2024)

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2024)

Дополнительные источники:

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 18.05.2024). — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст : электронный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 23.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

4. Шеенко, Е. И. Оценка физической культуры студента : рабочая тетрадь : [16+] / Е. И. Шеенко, Р. О. Валынкин, Н. Ю. Молчкова ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 48 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597371> (дата обращения: 24.05.2024). – ISBN 978-5-4499-1473-6. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lwuo zrtdk759653537>

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/> , свободный (дата обращения: 19.05.2024).

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/) , свободный (дата обращения: 20.05.2024).

5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические	ОК 4 ОК 8	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования.

<p>особенности личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, 		<p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации; зачет с оценкой.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

характерными для данной специальности.		
----------------------------------------	--	--