

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 22.12.2023 17:37:43
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366e53977b97e87130b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиНО

С.В.Пономарева
«__» _____ 2023 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Авиационно-технологический колледж**

Учебный план 49.02.01-2023-1-ФК9.plx
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 164

в том числе:
аудиторные занятия 164

самостоятельная работа 0

Формы контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 7
другие формы контроля
/контрольных нормативы/3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		5		6		7		Итого	
Неделя	16 5/6		24 3/6		13 4/6		17 4/6		12 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	48	48	26	26	34	34	24	24	164	164
Итого ауд.	32	32	48	48	26	26	34	34	24	24	164	164
Итого	32	32	48	48	26	26	34	34	24	24	164	164

2023 г.

Программу составил(и):

Старший преподаватель, В.П. Сигида _____

Рецензент(ы):

Доцент кафедры теория и практика Физической культуры и спорта, Л.М.Демьянова _____
Специалист по учебно-методической работе Авиационно-технологического колледжа ДГТУ, Н.И.Захаренко _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Авиационно-технологического колледжа

Протокол от 31.08.2023 г. №1

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Директор Авиационно-технологического колледжа В.А.Зибров _____

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1	Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.
1.2	Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование обучающимися результатов изучения (личностных, общих и профессиональных компетенций) в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО и ФГОС СПО; всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.
1.3	Целью дисциплины «Физическая культура» для обучающихся основной группы здоровья является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СГ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы безопасности жизнедеятельности
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	Биология
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)
2.2.2	Демонстрационный экзамен
2.2.3	Защита дипломной работы

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	
ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском	
ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающийся их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней	
ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том	
ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности	
ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения	
ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта	
ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:
3.1.1 - роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни;
3.1.2 - основы построения занятия, характеристику основных физических качеств человека;
3.1.3 - влияние двигательной активности на укрепление здоровья
3.1.4 - основы здорового образа жизни;
3.1.5 - технику двигательных действий в легкой атлетике;
3.1.6 - технику базовых элементов волейбола;
3.1.7 - технику передвижения на лыжах различными ходами;
3.1.8 - технику плавания.
3.2 Уметь:
3.2.1 • Рационально использовать резервы организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений;
3.2.2 • Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.3 • Составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности:
3.2.4 – бег на короткие, средние, длинные дистанции;
3.2.5 – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
3.2.6 – выполнять различные способы передвижения на лыжах;
3.2.7 – выполнять различные стили плавания.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ						
1.1	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.2	Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.3	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.4	Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.5	Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

1.6	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.8	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.9	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15- 20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.10	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.11	Специальные упражнения прыгуна, ОФП. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.12	Эстафетный бег 4х100. Челночный бег /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.13	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.14	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.15	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость /Пр/	3	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.16	Другая форма контроля /Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		контрольные нормативы
Раздел 2. Волейбол							

2.1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.4	Нижняя прямая и боковая подача. ОФП. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.5	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.6	Верхняя прямая подача. ОФП. /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.7	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.8	Тактика игры в защите и нападении. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.9	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.10	Основы методики судейства. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.11	Отработка навыков судейства в волейболе /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

2.12	Контроль выполнения тестов по волейболу./Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.13	Выполнение передачи мяча в парах. /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.14	Игра по упрощённым правилам волейбола. /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.16	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» . /Пр/	4	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.17	Другая форма контроля. /Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		контрольные нормативы
Раздел 3. Баскетбол							
3.1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. /Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.2	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.3	Передачи мяча. ОФП. /Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.4	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

3.5	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП. /Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.6	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. /Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.7	Техника штрафных бросков. ОФП./Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.8	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног./Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.9	Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. /Пр/	5	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.10	Практика судейства в баскетболе. Практика в судействе соревнований по баскетболу. /Пр/	5	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.14	Другая форма контроля /Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		Контрольные нормативы
Раздел 4. Гимнастика							
4.1	Строевые приемы /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.2	Отработка строевых приёмов /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.3	Техника акробатических упражнений /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

4.4	Отработка техники акробатических упражнений /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.5	Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт /Лр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.6	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.7	Разучивание и выполнение упражнений с гирями /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.8	Упражнения на бревне (девушки) /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.9	Бревно: наскок, ходьба, полупагат, уголок, равновесие, повороты, соскок /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.10	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

4.11	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися /Пр/	6	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.12	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ /Пр/	6	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.13	Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль комбинации на бревне, брусках. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП /Пр/	6	4	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.14	Другая форма контроля /Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		Контрольные нормативы
Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика							
5.1	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
5.2	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
5.3	Отработка подач. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
5.4	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

5.6	Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка						
6.1	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
6.2	Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП /Пр/	7	2				
6.3	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
6.4	Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

6.5	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
6.6	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
6.7	Дифференцированный зачет /Пр/	7	2	ОК 08. ЛР 1 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 14 ЛР 15 ЛР 16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	
Л1.1	Муллер, А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	Физическая культура: Учебник и практикум для СПО	Москва: Юрайт, 2021	ЭБС
Л1.2	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.	ЭБС
Л1.3	Алхасов, Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования /Д.С.Алхасов.	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2.	ЭБС
Э1	Бурухин, С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471782		ЭБС
Э4	Садовникова, Л. А.	Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380		ЭБС
Э7	Агеева, Г. Ф.	Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984		ЭБС
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	
Л2.1	Ягодин, В.В., Сенук, З.В.,	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
Э2	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/453245		ЭБС

Э3	Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487324	ЭБС
Э5	Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624	ЭБС
Э6	Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно- библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475	ЭБС
Э8	Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173079	ЭБС

6.2 Перечень информационных технологий

6.2.1 Перечень программного обеспечения

6.2.1.1	Windows (лицензионное ПО);
6.2.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО)

6.2.2 Перечень информационных справочных систем

6.2.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru
6.2.2.2	ЭБС издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/
6.2.2.3	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/
6.2.2.4	ЭБС «Znanium.com» - https://znanium.com/
6.2.2.5	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
6.2.2.6	ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/search
6.2.2.7	ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
6.2.2.8	База электронных учебно-методических материалов ДГТУ https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy
6.2.2.9	Справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
6.2.2.10	Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России» https://xn--e1aaougdegv4f.xn--80aswg/normy-pravila-standarty-i-zakonodatelstvo-rossii
6.2.2.11	Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» https://rusneb.ru/ .

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1	Помещение для организации и проведения физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера. Спортивный зал. Оснащение: шведские лестницы, гимнастические скамейки, скамья атлетическая, тренажеры: тренажёр мини-степпер, турники для подтягивания, штанга большая, штанга малая, грифы для блинов, баскетбольные щиты (баскетбольные мячи), сетка волейбольная 2,2м (волейбольные мячи), сетка мини футбола, бадминтон, теннисные столы (ракетки для тенниса, шарик)
7.2	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду. Созданы условия для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Прилагаются
