Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДЕНА
Предметно-цикловой комиссией
протокол № 1 от «28» 08 2021г.

Директор колледжа
_____ Г.М. Джамалдинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЗ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ФК 11-20)
специальность
49.02.01 Физическая культура
Квалификация
«Педагог по физической культуре и спорту»
Форма обучения – очно-заочная

Грозный - 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....5**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....8**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ..... 7**
**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... 8**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 18**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..... 17**
**3.2. Информационное обеспечение обучения..... 17**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 19**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»**

- является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: 49.02.01 - Физическая культура.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

В результате освоения данного вида деятельности педагог по физической культуре и спорту должен обладать следующими **профессиональными компетенциями**:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, функционирование спортивных

сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальная учебная нагрузка - 516 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 136 часов; самостоятельная работа обучающегося - 380 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)** | *516* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *136* |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | *136* |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *380* |
| *Итоговая аттестация в форме* ***Дифференцированного зачета*** | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ | СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ. | ОБЪЕМ ЧАСОВ | УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Всего часов - 516, из них обязательных аудиторных 136: л - 0, пр. - 136, самостоятельных - 380** | | | |
| **РАЗДЕЛ 1. Практический** | | | |
| **1 СЕМЕСТР: всего - 114, из них обязательных аудиторных 19: л - 0, пр. - 19, самостоятельных - 95** | | | |
| **Тема 1.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала.**<br>Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; | 12 | 2 |
| | **Практические занятия:**<br>1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.<br>2. Высокий, средний, низкий старты.<br>3. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.<br>4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».<br>5. Метание гранаты на дальность и в цель. **Контрольно-оценочные занятия:**<br>1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000м.<br>2. Прыжки в длину с места и с разбега.<br>3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. | | |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Подготовка устных сообщений и докладов по разделу «Легкая атлетика».<br>3. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств». | 42 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.2 Гимнастика и атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала.**<br>Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Упражнения для развития гибкости.<br>**Практические занятия:**<br>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость и координацию. Упражнения на брусья, опорные прыжки. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. | 7 | 2 |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.<br>3. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>4. Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>5. Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>6. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 53 | 3 |
| **2 СЕМЕСТР: всего - 80, из них обязательных аудиторных 10: л - 0, пр. - 10, самостоятельных - 70** | | | |
| **Тема 2.1. Волейбол.** | **Содержание учебного материала:**<br>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 10 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.<br>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.<br>**Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз.<br>2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз.<br>3. Передача мяча в парах через сетку 20 раз.<br>4. Выполнение подачи 3 раз из 5 попыток.<br>5. Игра в команде.<br>6. Правила игры. | | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». | 70 | 2 |
| **Тема 2.2.**<br>**Баскетбол.** | **3 СЕМЕСТР: всего - 74, из них обязательных аудиторных 29: л - 0, пр. - 29, самостоятельных - 45** | | |
| | **Содержание учебного материала:**<br>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Участие в судействе спортивных состязаний. | 14 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.<br>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. | | 2 |
| | **Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Ведение мяча.<br>2. Передача мяча.<br>3. Прием мяча.<br>4. Броски по корзине.<br>5. Тестирование. | | 2 |
| | **Самостоятельная работа № 3 «Баскетбол».**<br>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.<br>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». | 20 | 2 |
| **Тема 3.1**<br>**Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала:**<br>Виды легкоатлетических упражнений входящие в современный комплекс ГТО; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; эстафетный бег. | 15 | 3 |
| | **Практические занятия:**<br>1. Бег 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м.<br>2. Высокий и низкий старты.<br>3. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м., шведка. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. Прыжок в длину способом «прогнувшись».<br>5. Метание гранаты на дальность и в цель.<br>6. Преодоление естественных препятствий. **Контрольно-оценочные занятия:**<br>1. Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 2000 м, 3 000м.<br>2. Прыжки в длину с места и с разбега.<br>3. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность. | | |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка в естественных<br>2. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств». | 25 | 2 |
| **4 СЕМЕСТР: всего - 45, из них обязательных аудиторных 15: л - 0, пр. - 15, самостоятельных - 30** | | | |
| **Тема 3.2 Гимнастика и атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала:**<br>Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Упражнения для развития гибкости. | 15 | 3 |
| | **Практические занятия:**<br>1. Выполнение гимнастического комплекса на снарядах.<br>2. Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.<br>3. Тестирование | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>1. Совершенствование техники элементов гимнастики в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся. | 30 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **5 СЕМЕСТР: всего - 55, из них обязательных аудиторных 15: л - 0, пр. - 15, самостоятельных - 40** | | | |
| **Тема 4.1 Волейбол.** | **Содержание учебного материала:**<br>Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 15 | 3 |
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.<br>6.После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.<br>**Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Прием мяча двумя руками сверху-10 раз.<br>2. Прием мяча двумя руками снизу-10 раз.<br>3. Передача мяча в парах через сетку20 раз.<br>4. Выполнение подачи 4 раз из 5 попыток.<br>5. Игра в команде.<br>6. Правила игры.<br>7. Тестирование. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».<br>3. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар». | 40 | 2 |
| **6 СЕМЕСТР: всего - 45, из них обязательных аудиторных 15: л - 0, пр. - 15, самостоятельных - 30** | | | |
| **Тема 4.2 Баскетбол.** | **Содержание учебного материала:** Ведение мяча. Передача 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. | 15 | 3 |
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.<br>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.<br>**Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Ведение мяча.<br>2. Передача мяча.<br>3. Прием мяча.<br>4. Броски по корзине.<br>5. Тестирование. | | |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.<br>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта». | 30 | 2 |

**7 СЕМЕСТР: всего - 57, из них обязательных аудиторных 17: л - 0, пр. - 17, самостоятельных - 40**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 4.3 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала:**<br>Способы хвата ракетки. Основная стойка теннисиста и перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.<br>Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. | 17 | |
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.<br>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.<br>**Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Набивание ладонной и тыльной стороной ракетки теннисного мячика-20р.<br>2. Резаная подача<br>3. Крученая подача<br>4. Двухсторонняя игра | | |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Совершенствование техники элементов настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий и на секционных занятиях. | 40 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **8. СЕМЕСТР: всего - 46, из них обязательных аудиторных 16: л - 0, пр. - 16, самостоятельных - 30** | | | |
| **Тема 5.1 Бадминтон** | **Содержание учебного материала:**<br>Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара. Участие в соревнованиях по спортивным играм или выполнение технического задания. | 16 | 2 |
| | **Практические занятия:**<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.<br>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.<br>5. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.<br>**Контрольно - оценочные занятия:**<br>1. Набивание ладонной и тыльной стороной ракетки воланчик-20р.<br>2. Высоко-далекая подача.<br>3. Двухсторонняя игра 30-40-50раз на пару. | | |
| | **Самостоятельная работа.**<br>1. Совершенствование техники элементов бадминтона в процессе самостоятельных занятий и на секционных занятиях**.** | 30 | 3 |
| | **ВСЕГО:** | **516** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования, спортивного зала.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины входят:

- универсальный спортивный зал;
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины студенты имеют доступ к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

2.

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник для СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ «Академия», 2017.- 176с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов,

сообщений, презентаций; тестирование.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| • Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся при проведении практических занятий, тестировании |
| • Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся при проведении практических занятий, тестировании |