

Приложение

к РООП по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 05мая 2022 года № 308 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 июля 2022г., регистрационный №61657) (далее – ФГОС СПО);

укрупненной группы специальностей 54.00.00

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:

Кляпиков Василий Александрович, преподаватель

Тарицин Евгений Олегович, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; - переносить знания в познавательную и практическую области; - интегрировать знания из различных предметных областей; 	<ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и 	

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

	комбинированного взаимодействия;	
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
в т.ч. в форме практической подготовки	12
практические занятия	166
в т.ч. в форме практической подготовки	2
<i>Самостоятельная работа</i> ²	-
Промежуточная аттестация	-
<i>Дифференцированный зачет</i>	

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема1.1. Основы здорового образа жизни. Основное значение ППФП	Содержание учебного материала		2	
	1	Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Назначение ППФП- направленное развитие психических и физических качеств человека, требования к которым предъявляет конкретная профессиональная деятельность.		
	В том числе в форме практической подготовки		2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		-	
В том числе в форме практической подготовки		-		

Раздел 2. Легкая атлетика			12	
Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Виды легкой атлетики на уроках физической культуры, контрольные нормативы. Основа легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания. Упражнения, способствующие развитию жизненно важных умений и навыков. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, прыгучести, выносливости.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Низкий старт, стандартный разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, обще развивающие упражнения.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна	1	<p>Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений, способствующих изучению и совершенствованию техники бега.</p> <p>Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.4. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	<p>Переменный бег. Повторный бег.</p> <p>Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.</p>		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	<p>Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции.</p> <p>Виды эстафетного бега. 4х400м</p>		
	В том числе в форме практической подготовки		-	

	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.6. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 300м; 500м; 2000м; 3000м. Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 3. Спортивные игры.			10	
Волейбол				
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	

и физическая подготовка волейболиста	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.2. Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	<p>Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях.</p> <p>Стойки: высокая, низкая, основная.</p> <p>Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.</p>		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.3. Верхняя передача двумя руками	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	<p>Верхняя передача: вперед, над собой и назад.</p> <p>Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону.</p> <p>Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.</p>		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 3.4. Поддачи: нижние, верхние, боковые. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой подачи		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Зачет. Волейбольные упражнения.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.5. Учебная игра	Содержание учебного материала			
	1.	Учебная игра по правилам. Судейская практика.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки			
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Профессионально-прикладная физическая подготовка			6	
Раздел 4. Теоретически раздел.				

Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	1.	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		2	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		2	
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			

Тема 4.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средство физической культуры в регулировании работоспособности. Зачет.	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		-	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 5. Лыжная подготовка			18	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала			
Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом.	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.		
	В том числе в форме практической подготовки			
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.3. Совершенствование одновременнo-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Совершенствование техники двухшажного хода	2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		4	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 5.4. Переход от одновременн ых ходов к переменным и обратно	Содержание учебного материала			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.5. Передвижени е скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.6. Ознакомлени е с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.		ОК 01, ОК 04, ОК 08

	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.7. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники конькового хода		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.8 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.			16	
Тема 6.1. Передвижения, повороты и выталкивание с мячом	Содержание учебного материала			
	1	Технические и тактические приемы игры Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема. 6.2. Ловля мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 6.3. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 6.4. Стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			

Тема 6.5. Движение игрока с мячом и без мяча.	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 6.6.	Содержание учебного материал			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Заслон с сопровождением игрока с мячом	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			

Тема 6.7. Система личной защиты	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 6.8. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 7. Виды спорта по выбору			2	

Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы. Техника безопасности на занятиях		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
2 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			14	
Тема 1.1. Совершенствование техники изучения на короткие дистанции	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Совершенствование техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов 100 м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.3. Техника прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование прыжка способом «перешагивание» Совершенствование прыжка способом «перекидной»		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.4. Тема Марш-бросок и оздоровительный бег	Содержание учебного материала			
	1	Особенности бега в марш-броске; слежение за дыханием. Улучшение самочувствия, повышение работоспособности и восстановление физических качеств		

	В том числе в форме практической подготовки		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.5. Толкание ядра	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Дистанция 2000м	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 1.7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Дистанция 3000м	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки			
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.			14	
Тема 2.1. Специальная и физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения: передвижение игроков на площадке в разных игровых ситуациях.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.2. Верхняя и нижняя передача - совершенствование	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.3. подачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой подачи		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.4. Тактика одиночного и группового блока	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование одиночного и группового блока. Разбор ошибок. Выбор правильного места для защитных действий.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.5. Двухсторонняя игра. Правила соревнований	Содержание учебного материала			
	1	Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Предоставление возможности судить игру студентам		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.6. Учебная игра.	Содержание учебного материала			
	1	Учебная игра. Судейская практика		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.7. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1.	Сдача нормативов по волейболу		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 3. Лыжная подготовка			16	
Тема 3.1. Совершенствование техники передвижения	Содержание учебного материала			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника.		

я на лыжах: переменно- двухшажный ход		Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.2. Совершенствование одновременного- бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.3. Переход от одновременных ходов к	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.		

переменным и обратно.	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.4. Передвижение скользящим шагом без палок.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	Тема 3.5. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала		
1		Совершенствование техники конькового хода		
В том числе в форме практической подготовки		-		
В том числе практических и лабораторных занятий		2		
В том числе в форме практической подготовки		-		
		Содержание учебного материала		

Тема 3.6. Совершенствование техники конькового хода				
	1.	Одновременный двухшажный ход- с переходом на каждый шаг.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.7. Прохождение спусков, повороты и торможения.	Содержание учебного материала			
	1	Повороты плугом и полуплугом. Спуски по прямой и змейкой.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.8. Прохождение дистанции с различными способами 3 и 5 км.	Содержание учебного материала			
	1.	Прохождение дистанции юношами 5 километров, а девушками 3 километров всеми изученными способами ходьбы на лыжах		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			20	
Тема. 4.1. Ловля мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.2. Ведение мяча. Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.3. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, втройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.4. Движение игрока с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала			

Заслон с сопровождением игрока с мячом	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.6. Система личной защиты	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.7. Система зонной защиты, нападения против нее.	Содержание учебного материала			
	1	Объяснить все о зонной защите. Распределить игроков по зонам. Использовать игру в нападении против зоны «быстрый перерыв».		1 ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 4.8. Система смешанной защиты и нападения против нее.	Содержание учебного материала			
	1.	Объяснить все о смешанной защите. Переход от личной к зонной защите.		2 ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4.9. Учебная игра.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейская практика.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 4. 10. Зачет по баскетболу.	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.	Зачет (технические элементы)- ведение мяча, проход на 2 шага с броском в кольцо.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 5. Гимнастика			4	

Тема 5.1. Подтягивание на перекладине, брусьях, приседание	Содержание учебного материала			
	1	Виды упражнений и методика выполнения. Подводящие упражнения различных степеней трудности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 5.2 Комбинация из акробатических элементов	Содержание учебного материала			
	1.	Составление и выполнение акробатических связок по отдельности. Соединение их в одну целостную комбинацию.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Раздел 6. Виды спорта по выбору			4	
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на коррекцию осанки.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 6.2. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	Сдача нормативов по выбранным видам спорта.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
3 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			

Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП		Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.		
	В том числе в форме практической подготовки		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		-	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 100 м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки			
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача нормативов 200 м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки			
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Дистанция 200м			
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дистанция 400 м	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-
	В том числе практических и лабораторных занятий		2
	В том числе в форме практической подготовки		-
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 800м	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-
	В том числе практических и лабораторных занятий		2
	В том числе в форме практической подготовки		-
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 3000м	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-
	В том числе практических и лабораторных занятий		2

	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.6. Совершенствование техники толкания ядра	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.7. Кроссовая подготовка – закрепление материала	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 1.8. Совершенствование	Содержание учебного материала			

прыжка в длину с места					
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	В том числе в форме практической подготовки		-		
	В том числе практических и лабораторных занятий		2		
	В том числе в форме практической подготовки		-		
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)			10	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Тема 2.1. Совершенствование техники нижней и верхней передачи	Содержание учебного материала				
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.			
		В том числе в форме практической подготовки			-
		В том числе практических и лабораторных занятий			2
	В том числе в форме практической подготовки		-		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала				

Поддачи нижние, верхние, боковые – совершенств ование.	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.		2 ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.3. Нападающий удар - совершенств ование	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 2.4. Правила игры. Двухсторонн ая игра.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Правила игры		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	

Тема 2.5. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача норматива		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Раздел 3 Теоретическая подготовка.		4		
Тема 3.1 Самостоятел ьное выполнение комплексов профессиона льно- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста ППФП	Содержание учебного материала			
	1.	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.		
	В том числе в форме практической подготовки		2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		-	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.2. Разучивание, закрепление и	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.	Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП.		
	В том числе в форме практической подготовки		2	

совершенствование профессионально значимых двигательных действий. ППФП	В том числе практических и лабораторных занятий		-		
	В том числе в форме практической подготовки		-		
Раздел 3. Лыжная подготовка			10		
Тема 3.1. Совершенствование техники попеременно - двухшажным ходом.	Содержание учебного материала				
	1	ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом.		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	В том числе в форме практической подготовки		-		
	В том числе практических и лабораторных занятий		2		
	В том числе в форме практической подготовки		-		
Тема 3.2. Совершенствование одновременного - бесшажного и одношажного	Содержание учебного материала				
	1	ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом.			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-		
	В том числе практических и лабораторных занятий		2		
	В том числе в форме практической подготовки		-		

лыжного хода.				
Тема 3.3. Техника конькового хода: одновременн ый двухшажный ход	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход.		
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.4. Техника конькового хода: одновременн ый одношажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		4	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Тема 3.5 Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	Содержание учебного материала			

	1	Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе в форме практической подготовки		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	В том числе в форме практической подготовки		-	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет				
Всего			178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игр в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, штанги, резина), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Интернет-ресурсы

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>На практических занятиях:</p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному</p>	<p>Тестирование</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</p> <p>Оценка выполнения практического задания(работы)</p>

	<p>или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов:</p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>	
--	---	--

УТВЕРЖДАЮ

_____ / И.О. Фамилия /

« ____ » _____ 20__ г.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер р изме- нения	Раздел рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен- ных	новых	аннули- рованны х	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

,

 протокол от «____» _____ 20____ г. № _____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)