

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

_____ Занова Т.С.

«08» июня 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

по специальности

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

2023г

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022 г.)

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК

Разработчики:

Кляпиков В.А. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Тарицин Е.О. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»
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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессии (специальности) 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)* 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 комбинированного взаимодействия;	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в

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

	<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
Аудиторные занятия	-
Практические занятия	114
Практическая подготовка	8
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	114
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			28	
Тема 1.1. Челночный бег	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения челночного бега Челночный бег на время (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 1.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.(П/П 2 ч)		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Повторить последовательность выполнения беговых упражнений	2	
Тема 1.3. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала			
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения. (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения	2	
Тема 1.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 500м; 1000м. Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	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.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 1.7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, и с разбега	Содержание учебного материала			
	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование изучения студентов прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега. Специальные упражнения бегуна, старты, ускорения, определение длины разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение подводящих упражнений.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол			28	
Тема 2.1. Сущность	Содержание учебного материала			

и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста	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.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Тема 2.2. Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях. Стойки: высокая, низкая, основная. Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 2.3. Верхняя передача двумя руками	Содержание учебного материала			2
	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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 2.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала			
	1	Нападающий удар и блокирования мяча под сеткой		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 2.5. Групповые взаимодействия в команде	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействия в двойках и тройках в нападении	2	
	Взаимодействие в двойках и тройках в защите			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	

		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие ловкости	2	
Тема 2.6. Учебная игра	Содержание учебного материала			
	1	Учебная игра		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	
Тема 2.7. Зачет	Содержание учебного материала			
	1	Сдача норматива по волейболу		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж.	Содержание учебного материала			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2	
Тема 3.2. 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.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2	
Тема 3.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов. Дистанция 5 км.		2
	2	Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного хода Дистанция 8 км		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	4	
Тема 3.4. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно	Содержание учебного материала			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ с подскоками	2	
Тема 3.5. Передвижение скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 3.6. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 3.7. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1	Пресс 30х4	2	
Тема 3.8 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			2
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			36	
Тема 4.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Передвижения повороты и выталкивание с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	Возникновение игры в баскетбол. Технические и тактические приемы игры Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2	
Тема. 4.2. Ловля мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала			2
	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		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 4.3. Ведение мяча. Броски мяча в	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении.		

корзину.	2	Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	4	
Тема 4.4. стойки, передвижения, прот и воедействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках	Содержание учебного материала			2
	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		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 4.5. Движение игрока с мячом и без мяча.	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
	Содержание учебного материала			
	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.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 4.6. Заслон с сопровождением игрока с мячом	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
	Содержание учебного материал			
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.7. Система личной защиты	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

Тема 4.8. Двухсторонняя игра	Контрольные работы		-	2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Раздел 5. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающегося			8
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Систематичность занятий.		
	2	Значение и виды упражнений с отягощением. Составление упражнений с отягощением методика обучения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа обучающегося			1
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	4	
	Содержание учебного материала			
	1	Работа на тренажерах на развитие верхнего плечевого пояса		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 6.2. Зачет	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий		2	2
	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость суставов	2	
2 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			36	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 100 м		2
	2	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 200 м		2
	3	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 400 м		2
	4	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 300 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на подвижность суставов	8	
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 800 м		
	3	ОРУ. Кросс 500 м		2
	4	ОРУ. Кросс 1000 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости	6	
	Тема 1.3.Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
1		Бег по отрезкам дистанции –передача эстафетной палочки		
Лабораторные работы				
Практические занятия		2		
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающегося				
1		Комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 1.4. Техника толкания ядра	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Сдача норматива по толканию ядра		

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Раздел 2. спортивные игры. Волейбол.			16	
Тема 2.1. Техника верхней и нижней 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.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.2. Поддачи нижние, верхние, боковые.	Содержание учебного материала			
	1	Техника для всех видов поддачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой поддачи		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость	2	
Тема 2.3. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Спец. упражнения. Двухсторонняя игра.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 2.4. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача норматива (волейбол)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с поворотами туловища	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			32	
Тема 3.1. Техника передвижения классическим ходом.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажным ходом		2
	2	Совершенствование техники одновременно-одношажным ходом		2
	3	Совершенствование техники одновременно-бесшажным ходом		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с выпадами	6	
Тема 3.2. Техника передвижения скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Упражнение выполняется на учебном кругу. Техника скользящего шага. Распределение сил и координация движения. Передвижение скользящим шагом		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы		2	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на координацию	2	
Тема 3.3. Техника изучения поворотов, торможения, преодоления препятствий.	Содержание учебного материала			
	1	Техника поворота переступанием. Стойка лыжника. Техника торможения «плугом».		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на гибкость	2	
Тема 3.4 Прохождение дистанции 3км	Содержание учебного материала			

различным способом	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 3км.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на гибкость	2	
Тема 3.5. Техника передвижения коньковым ходом. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажным ходом		
	2	Сдача контрольных нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на равновесие	4	
ВСЕГО по дисциплине:			228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

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.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-е 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

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).

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).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
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. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>На практических занятиях: Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов: Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта. Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» -</p>	<p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Дифференцированный зачет</p>

	<p>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
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 примерную/рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел примерной/рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен -ных	новых	аннули- рованн ых	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

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

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)