

Приложение
к РООП по специальности
54.02.08 Техника и искусство фотографии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО 54.02.08 Техника и искусство фотографии укрупнённой группы специальностей 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусства

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчик (-и):

Кляпиков Василий Александрович, преподаватель первой категории.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»
(наименование)

Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) /специальности (специальностям) СПО 54.02.08 Техника и искусство фотографии

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического, гуманитарного цикла

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
самостоятельной работы обучающегося 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	112
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом))	
<i>работа с источниками, подготовка докладов, информационных сообщений, презентаций, рефератов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий</i>	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала			
	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.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на внимание	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			18	1
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала			
	1	Техника низкого старта. Старт - бег по дистанции – вираж - финиширование		
	Лабораторные работы		-	

короткие дистанции	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	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>		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Повторить последовательность беговых упражнений	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники переменного и повторного бега	Содержание учебного материала			
	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>		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			2
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты движения	2	
Тема 2.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			2
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Бег на дистанции: 500м; 1000м; Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие координации движения	2	
Тема 2.6. Бег на	Содержание учебного материала			

равнинных участках	1	Бег на дистанции 1500 м. Общеразвивающие и специальные упражнения		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.7. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала			2
	1	Техника бега. Дистанция 2000 м. ОРУ и специальные упражнения		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			2
	1	Техника высокого старта. Работа рук. Ритм дыхания. Дистанция 3000м		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	

Тема Совершенствование техники прыжка в длину с места	2.9.		Содержание учебного материала				
	1		Специальные упражнения для овладения прыжка в длину с места			2	
	Лабораторные работы						
	Практические занятия				2		
	Контрольные работы						
	Самостоятельная работа обучающегося						
	1		Комплекс упражнений на развитие силовых способностей		2		
Раздел 3. Спортивные игры.					12		
Волейбол							
Тема Совершенствование специальной и физической подготовки волейболиста	3.1.		Содержание учебного материала				1
	1		Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки.				
			Совершенствование техники владения мячом.				
	Лабораторные работы				-		
	Практические занятия				2		
	Контрольные работы				-		
	Самостоятельная работа обучающегося						
	1		Правила игры		2		
Тема Совершенствование техники верхней и	3.2.		Содержание учебного материала			1	
	1		Верхняя передача: вперед, над собой и назад.				

нижней передачи		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 ОРУ	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники приема мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники подачи: нижние, верхние, боковые.	Содержание учебного материала			2
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение подводящих упражнений на месте и в прыжке, в различных перестроениях и в игровых ситуациях		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс силовых упражнений	2	
Тема 3.6. Зачет	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Подготовка организма к сдаче зачет		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			14	
Тема 4.1. Правила	Содержание учебного материала			

поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход	Содержание учебного материала			1
	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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2	
Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			2
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники подъемов	Содержание учебного материала			1
	1	Преодоление препятствии стилем «Елочка» и «Лесенка»		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 4.5. Совершенствование техники спусков	Содержание учебного материала			2
	1	Положение лыжника при спуске		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на силовую выносливость	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники торможения и поворотов	Содержание учебного материала			1
	1	Виды торможения: лыжами, палками и падениям. Подобрать участок дистанции для выполнения торможения поворота на лыжах в дистанции: поворот переступанием. Выполнять в зависимости от ситуации. Преодолеть препятствия на склонах, где встречаются бугры, ямы, уступы, впадины.		

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на нижние конечности	2	
Тема 4.7 Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала			
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на верхние конечности	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.			14	
Тема 5.1. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Ведение мяча разными способами		2
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2	
Тема. 5.2. Совершенствование техники ловли мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Ловля мяча в прыжке, в движении		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники передачи мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Передача мяча на месте, в движении		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники броска мяча в корзину	1	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		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
Тема 5.5. Совершенствование техники передвижения с мячом	Содержание учебного материала			
	1	. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на растяжку	2	
Тема 5.6. Совершенствование техники поворотов с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	Специальные упражнения с поворотами		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на пресс	2	
Тема 5.7. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			2
	1	Игра по правилам		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Раздел 6. Гимнастика				
Тема 6.1. Организующие команды и приемы.	Содержание учебного материала			2
	1	Перестроения на месте и в движении. Организующие команды. Повороты		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
Тема 6.2. Упражнения	Содержание учебного материала			

на низкой и средней перекладине.	1	Специальные упражнения на средней и низкой перекладине		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1	Силовые упражнения		
Раздел 7. Виды спорта по выбору			4	
Тема 7.1	Содержание учебного материала			2
Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	1	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре. (ПП-2ч.)		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
Тема 7.2. Зачет	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
2 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			
Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП	1	Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике. (ПП-2ч.)	2	2
	2	Бег на короткие дистанции -200м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	4	
	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов 400 м.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Дистанция 400 м				

	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции Дистанция 800 м	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов 800 м.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития подвижности в суставах	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники толкания ядра	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения. Совершенствование техники толкания ядра		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
		Отжимание 5х25раз	2	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка – закрепление материала. Дистанция 500 и 1000 м	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача норматива 500 м		2
	2	ОРУ. Сдача норматива 1000 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	4	
Тема 1.6. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ, сдача нормативов 3000м.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Раздел 2. Спортивные игры (футбол)			18	2
Тема 2.1. Упражнения без мяча	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальные упражнения без мяча		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 2.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала			

	1	ОРУ. Ведение мяча. Скорость движения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	2	
Тема 2.3. Передача мяча	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ Передачи мяча в кругу на месте, а так же в движении в паре		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 2.4. Удары мяча	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальные упражнения. Удары мяча по воротам		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	2	

Тема 2.5. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Изучение правил игры. Игра		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	2	
Тема 2.6. Специальная и физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальные упражнения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Прыжковые упражнения	2	
Тема 2.7. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			
	1	Двухсторонняя игра по правилам		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	

	1	Упражнения на растяжку		
Тема 2.8. Учебная игра	Содержание учебного материала			
		Учебная игра. судейство	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 2.9. Зачет	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ . Сдача нормативов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2	
Раздел 3. Лыжный спорт			8	
Тема 3.1. Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижения. Положения рук, ног, туловища		2
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие координации	2	
Тема 3.2. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники. Положения рук, ног, туловища		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие выносливости	2	
Тема 3.3. Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники подъема. Положения рук, ног, туловища		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание от пола 10х5	2	
Тема 3.4. Прохождение дистанции коньковым	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции различными изученными способами. Переход с хода на другой ход.		

ходом 3км, 5км	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на заднюю поверхность бедра	2	
Раздел 4. Гимнастика			4	
Тема 4.1 Самостоятельное выполнение комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. ПП-2ч		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ для мышц разгибателей бедра	2	
Тема 4.2 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Разработка и выполнение комплекса упражнений по ППФП-2ч.		2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	ОРУ для отводящих мышц бедра	2	
Раздел 5. Виды спорта по выбору			4	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала		
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс прыжковых упражнений	2	
Тема 5.2. Дифференцированный зачет		Содержание учебного материала		
	1	Сдача зачета		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающегося	-	
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2	
Всего			232	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок 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.

Для плавания:

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

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 литература

1. 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

2. Дополнительная 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).

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).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.

Занятия по физической культуре студенты колледжа посещают в течение 8 семестров.

По окончании каждого семестра студенты сдают зачет.

В каждом семестре проводится аттестация по предмету.

Студенты, не прошедшие аттестацию и пропустившие занятия по физической культуре без уважительной причины, сдают зачет по индивидуальному графику в рамках дополнительных образовательных услуг. Требованиями для получения зачета являются:

1. 100% посещаемость занятий по физической культуре.
2. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке в начале и конце каждого семестра.

На зачете учитываются:

- уровень знаний по теории физической культуры;
- уровень общей физической подготовки (в результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке);
- уровень спортивной подготовки (участие в спартакиадах колледжа, района, города);
- уровень навыков и умений самостоятельных занятий.

Должен знать:

1. О роли физической культуры в физическом развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных целей.
2. Выполнять дома самостоятельно обязательные нормативы ОФП

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные: способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p>	<p>Текущий контроль: мониторинг</p>
<p>Межпредметные: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.</p>	<p>Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий</p>
<p>• предметных:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачёт</p>

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности	
--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
<p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практические задания по работе с информацией 2. Домашние задания проблемного характера 3. Ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> студентом подготовительных фрагментов заданий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отд.</p>	
<p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе итоговой отметки</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, тестирование в контрольных испытаниях</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Контрольные испытания: нормативы ОФП</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Контрольные испытания: штрафные броски, учебная игра</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>Контрольные испытания: техника и тактика учебной игры</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Контрольные испытания: прохождение дистанции нормативы ОФП</p> <p>Плавание:</p> <p>Контрольные испытания: проплывание дистанции нормативы ОФП</p> <p>Волейбол:</p>	

Контрольные испытания: верхняя прямая подача.

Техника и тактика учебной игры

Атлетическая гимнастика:

Контрольные обязательные нормативы ОФП: отжимание, подтягивание, пресс, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, челночный бег 10 по 10 м.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года

На выходе - в конце учебного года

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей/профессии.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

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- рованных х	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

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

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)