

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

Утверждаю:  
Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_Занова Т.С.  
«30» июня 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 04. Физическая культура**

по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2021 г.

**Аннотация**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**  
**по специальности СПО**  
**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО и примерной ОПОП по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объём учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационно обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 236 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов, самостоятельная работа -118 часов; практической подготовки - 20 часов.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.

Наименование разделов дисциплины:

1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.
2. Легкая атлетика.
3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.
4. Общая физическая подготовка.
5. Профессионально прикладная физическая подготовка.
6. Гимнастика.
7. Аэробика.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательные профессиональные программы среднего профессионального образования специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО).

Разработчики:

Титова Н.В., преподаватель ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж» г. Челябинск.

Галинурова Н.И., методист ГОУ ДПО (повышения квалификации) специалистов «Челябинский институт развития профессионального образования».

Серебренникова Е.А., заместитель директора по учебно-методической работе ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Соколова А.А., методист ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский многопрофильный колледж».

Организация-разработчик рабочей программы:

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Разработчик:

Кашигина Е.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Физической культуры и БЖД.

Протокол № 9 от 18 июня 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.А.Кашигина

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе в форме практической подготовки 20 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	2
в том числе в форме практической подготовки	-
лабораторные занятия	-
в том числе в форме практической подготовки	-
практические занятия	116
в том числе в форме практической подготовки	20
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
теоретические занятия	2
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>234</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	234
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>1год обучения</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальное явление. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	репродуктивный
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем организма.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подготовка реферата, доклада или сообщения.	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные	6	



	дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение беговых нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	6	
<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	-	
	<b>Практические занятия</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2	
<b>Тема 2.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	—	продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Техника метания спортивного снаряда.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление алгоритма подготовки к метанию гранаты. Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера для тренировки групп мышц плечевого пояса	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	

<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность и характеристика, правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка баскетболиста. Стойки и передвижения (с мячом и без). Техника ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо одной и двумя руками (с места, в движении). Приемы техники защиты – вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения – групповые действия: «отдай и выйди», «заслон», «тройка»; тактика защиты – индивидуальная и зонная защита. Техника безопасности в играх. Правила игры и судейские жесты.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Сущность и характеристика, правила игры. Стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи мяча на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. 3-х очковые и штрафной броски. Тактические действия команды в защите. Ведение мяча с броском в корзину. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в баскетбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка сообщений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> История возникновения и развития игры в баскетбол. Техника передвижения баскетболиста. Методика блокирования. Предупреждение травматизма в баскетболе. Методика судейства в баскетболе.	12	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	—	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Разучивание профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Методика оценки эффективности ППФП. Самостоятельное выполнение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	6	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника безопасности. Специальная и физическая подготовка волейболиста. Техника стоек, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, приема и передачи мяча снизу двумя руками, двумя руками сверху, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирования, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры и судейские жесты.	—	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, в прыжке. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	

	<p>Игра в волейбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера.</p> <p>Подготовка сообщений:</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Интересные факты из истории игры в волейбол.</p> <p>Индивидуальные и командные тактические действия в игре в волейбол.</p> <p>Волейбольные игровые ситуации в нападении.</p> <p>Травмы в волейболе. Меры по их предупреждению.</p> <p>Методика судейства в волейболе.</p>		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1 Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	—	Продуктивный
	<p><b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	4	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов по ОФП. Контрольный срез нормативов по ГТО.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>Закаливание на свежем воздухе.</p> <p>Значение занятий ОФП в физическом развитии обучающихся ССУЗов.</p> <p>ВФСК ГТО.</p>	10	

<b>Раздел 7. Аэробика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 7.1 Аэробика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.</p> <p>Основные исходные положения. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> </li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	–	Продуктивный
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника выполнения отдельных элементов и их комбинаций и связок: классической, танцевальной. Воспитание выносливости в процессе занятий аэробикой. Воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>Выполнение разученной комбинации (связки) аэробики. Проведение части</p>	10	

	занятия с группой. Разработка и выполнение связки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Разработка комплекса аэробных и атлетических упражнений Подготовка доклада. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий аэробикой в физическом развитии обучающихся ССУЗов. Виды аэробики. Меры предупреждения травм и техника безопасности на занятиях аэробикой.	10	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8.1. Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Подготовка к нормативам комплекса ГТО.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Бег по прямой и виражу, с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Выполнение норматива: бег 2000/3000 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	4	
всего на 1 год обучения:		136	
<b>2 год обучения</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.		репродуктивный
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Социально-биологические основы физической культуры. Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение	4	

	оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подготовка реферата, доклада или сообщения.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Эстафетный бег 4*100 м. Выполнение нормативов: 100 м, 500 м, 1000 м, эстафетный бег.	—	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение нормативов: бег 100 м, 500 /1000 м. Выполнение нормативов: бег 2000/3000 м.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	8	
<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжков в длину. Выполнение норматива: прыжок в длину с места.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 2.3 Техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общая техника разбега, техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	—	продуктивный

	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Выполнение норматива: метание спортивного снаряда.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление алгоритма подготовки к метанию гранаты. Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера для тренировки групп мышц плечевого пояса	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при игре в футбол. Методика удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманных движений, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра. Судейство.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Сущность и характеристика игры, правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Применение техники защиты и нападения. Участие в судействе игры. Совершенствование техники удара по мячу, удара по воротам, владения мячом. Участие в судействе игры. Выполнение нормативов.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Игра в футбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка доклада. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> История возникновения и развития футбола. Лучшие футболисты мира. Ведение мяча и удары по мячу. Профилактика травм в футболе. Футбол в образовательных учреждениях. Методика судейства в футболе.	12	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных</b>		<b>8</b>	



<b>результатов</b>			
<b>Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры	–	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные умения и навыки.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	4	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	–	Продуктивный
	<b>Практические занятия</b> Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы упражнений для подготовки к выполнению норм ГТО и ОФП.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий ОФП в физическом развитии обучающихся ССУЗов. ВФСК ГТО.	4	
<b>Раздел 6. Аэробика</b>		<b>20</b>	

Тема 6.1 . Аэробика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Элементы танцевальной аэробики. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> </li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	—	Продуктивный
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Степ - аэробика: характеристика, основные положения, элементы, движения. Танцевальная аэробика. Воспитание выносливости в процессе занятий аэробикой. Воспитание координации движений в процессе занятий. Техника выполнения движений в шейпинге. Выполнение разученной комбинация (связки) аэробики. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p>	10	

	Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий аэробикой в физическом развитии обучающихся ССУЗов. Виды аэробики. Меры предупреждения травм и техника безопасности на занятиях аэробикой.		
	всего на 2 год обучения:	100	
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- турник навесной на шведскую стенку;
- консоль настенная с канатом для лазания;
- канат для лазания 5м;
- канат для перетягивания 12 м;
- страховочные маты;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- гири, гантели, штанги;
- гимнастические коврики;
- футбольные ворота;
- футбольная сетка;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные корзины;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер, магнитофон, CD-проигрыватель, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

**Дополнительные источники:**

1. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. - <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.:

учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6

3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)

4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2

5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mossport.ru>

3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>

4.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>

5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: Выполнение нормативов  Промежуточный контроль: Зачет  Итоговый контроль: Дифференцированный зачет