



КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ
им. В.Т. Чисталева

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ ИМ. В. Т.
ЧИСТАЛЕВА»**

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**рабочая программа
учебной дисциплины**

ОГСЭ.05 Физическая культура

**для студентов, обучающихся по специальности
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные
промыслы**

Сыктывкар

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ФУМО СПО по УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

В связи с тем, что в число студентов данной специальности не каждый год имеются студенты мужского пола (если есть, то 1-2 человека), то тематическое планирование направлено на совместную работу юношей и девушек.

А также, в связи с тем, что примерная рабочая программа по физической культуре, разработана для средних регионов России и не берет во внимание климатические условия Республики Коми отдельные виды деятельности в зимний период были заменены и переведены с улицы в спортивный зал.

Разработчик

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Вавилина М.Н.	первая	преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры»

Согласовано с Педагогическим советом
ГПОУ РК «Колледж культуры»

Протокол № 5 от 15.06.2023г.

Утверждено Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
№ 78/од от 20.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:

СПО - среднее профессиональное образование;
ФГОС СПО - федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;
ОУ – образовательное учреждение;
ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена
ОК – общая компетенция;
ПК – профессиональная компетенция;
ОД – общеобразовательные дисциплины; ПМ – профессиональный модуль;
МДК – междисциплинарный курс.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ (программа подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина является составным элементом обязательной части циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) – ОГСЭ. 04.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне в обучающийся в цикле ОГСЭ.04 должен:

уметь:

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

знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности

«Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы».

максимальной учебной нагрузки обучающегося	208
часов, в том числе	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	116 часов,
самостоятельной работы обучающегося	92 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной дисциплины в цикле ОГСЭ является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями и ПК:

Ко д	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ПК 3.1.	Осуществлять педагогическую и учебно методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	265
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
Теоретические занятия	6
практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	111
Промежуточная аттестация – зачет (4,5,6,7 семестр); дифференцированный зачет (8 семестр)	10
<i>Итого:</i>	265

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия	
				Всего в академических часах	В форме практической подготовки
Раздел 1. Подготовка и сдача норм ГТО					
<p>Лекция: Тема 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>Самостоятельная работа: поиск и изучение основных нормативов выполнения ГТО. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Современное физкультурно-массовое движение»</p>	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	4	2	2	1
<p>Практическое занятие: Тема 1.2. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Раздел 2: Настольный теннис					
<p>Практическое занятие: Тема 2.1. Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Подача и прием мяча. Пробная учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: подготовка реферата и разработка презентации на тему: «История возникновения и развития настольного тенниса».</p>	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	8		2	
<p>Практическое занятие: Тема 2.2. Настольный теннис. Совершенствование техники приема и подачи мяча. Отработка правосторонней и левосторонней стойки игрока. Отработка техники передвижения приставными скрестными шагами, переступанием ног. Учебная игра.</p>	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
<p>Практическое занятие: Тема 2.3. Настольный теннис. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: посещение секции по волейболу и баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка реферата и разработка презентации по теме «Настольный теннис сегодня, завтра в будущем»</p>	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	8		2	
			6		

Практическое занятие: Тема 1.4. Настольный теннис. Совершенствование техник игры. Техника безопасности в парной игре, правила. Упражнения «треугольник», «восьмерка». Игра в «треугольник», «восьмерку». Учебные игры	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 2.5. Настольный теннис. Зачетная игра по правилам и технике игры. Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений для разминки при игре в настольный теннис	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	4	2	2	
Раздел 3: Прикладная физическая подготовка					
Практическое занятие (ролевые игры): Тема 3.1. Национальные виды спорта Российской Федерации. Национальные игры. Самостоятельная работа: подготовка сообщения на тему «Национальные виды спорта Республики Коми» (по выбору студента)	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	3	1	2	2
Практическое занятие (ролевые игры): Тема 3.2. Национальные игры Республики Коми. Народные подвижные и спортивные игры. Качества, развиваемые играми.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	2
Лекция: Тема 3.3. Самооборона без оружия. Основные требования предъявляемые к занятиям по самообороне. Ответственность за превышение самообороны. Самостоятельная работа: Поиск и анализ примеров превышения самообороны с указанием последствий (из различных источников: личной жизни, средств массовой информации, учебной литературы)	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	4	2	2	2
Практическое занятие: Тема 3.4. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 3.5. Самооборона без оружия. Основные точки поражения, способы и результаты воздействия на них	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 3. 6. Самооборона без оружия. Общеразвивающие упражнения перед занятиями самообороной. Основные техники освобождения от захватов.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	

Практическое занятие: Тема 3. 7. Самооборона без оружия. Классификация и характеристика методов воздействия на болевые точки. Освобождение от болевых приемов удержания.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8				
Практическое занятие (ролевая игры): Тема 3.8. Самозащита без оружия в рамках всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 3.9. Адаптивная (лечебная) физическая культура с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 3.10. Адаптивная (лечебная) физическая культура с учетом состояния здоровья и физической подготовленности с предмета и отягощением.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие Тема 3.11. Спортивное ориентирование. Основные виды. Требования предъявляемые к спортсменам -ориентировщикам. Методы и способы ориентирования на местности.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 3.12. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	2		2	
Зачет		2		2	
Всего за семестр		57	19	38	5
5 семестр					
Раздел 4. Физическая культура и основы здорового образа жизни					
Лекция: Тема 4.1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Самостоятельная работа: Подготовка реферата и разработка презентации на тему «Основы здорового образа жизни студента».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	4	2		2
Раздел 5. Легкая атлетика					

Практическое занятие: Тема 5.1. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Техника высокого и низкого старта, старты истартовые ускорения. Свободный бег 500м (девушки), 1000м (юноши).	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 5.2 Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 5x10м. Свободный бег	ОК 2 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 5.3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции: прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Сдача контрольного норматива в беге на 100 метров. Свободный бег. Самостоятельная работа: Посещение легкоатлетических стадионов, манежей, парков для свободного бега и развития выносливости.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	6	4	2	
Практическое занятие: Тема 5.4. Легкая атлетика. Комплексы упражнений для развития выносливости. Сдача контрольного норматива в беге на 2000м(девушки), 3000м (юноши).	ОК 2 ПК 3.1	2		2	
Практическое занятие: Тема 5.5. Легкая атлетика. Эстафеты. Сдача контрольных норматива в кроссе и беге (должники) Длительный бег до 15-20 минут.	ОК 2	2		2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.					
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 6.1. Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Стойки и перемещения. Прием- передача мяча различными способами. Судейство спортивной игры.	ОК 2 ОК 3 ОК 8 ПК 3.1	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.2. Баскетбол. Передачи мяча от груди двумя руками; Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.3. Баскетбол. Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча, остановки в 2 шага, бросок в кольцо одной рукой от плеча.	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.4. Баскетбол. Совершенствование техник. Ведение мяча, остановка в 2 шага – бросок в кольцо. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Учебная игра.	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.5. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Бросок мяча из-под щита и с угла площадки. Техника штрафного броска. Учебная игра. Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему: «Баскетбол- Олимпийский вид спорта».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	4	2	2	

Практическое занятие: Тема 6.6. Баскетбол. Совершенствование техник владения мяча. Бросок мяча из под щита с угла – зачет. Изучение техники два шага с места – бросок в кольцо. Совершенствование техники штрафного бросок. Учебная игра.	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.7. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Ведение мяча шагом – 2 шага – бросок в кольцо – зачет. Учебная игра (защита зоной).	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 6.8. Баскетбол. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Обводка противника. Штрафной бросок – зачет. Учебная игра.	ОК 2 ОК 3 ОК 8	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 6.9. Баскетбол. Броски с различных дистанций. Подбор мяча от щита. Контрольная командная игра. Контрольная командная игра в командах по правилам с судейством.	ОК 2 ОК 3 ОК 8 ПК 3.1	2		2	
Зачет. Подведение итогов семестра.		2		2	
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: -Составление комплекса упражнений на различные группы мышц; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; -Занятие в тренажерном зале с использованием мячей, гантелей и скакалок; -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	14	14		
Всего за семестр		54	22	32	2
6 семестр					
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол.					
Практическое занятие: Тема 7.1. Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Гигиена занятий, одежда, обувь, инвентарь. Размещение игроков на площадке Основная стойка волейболиста, перемещения. Техника приема мяча сверху и снизу.	ОК 2 ОК 8 ПК 3.1	2		2	1
Практическое занятие: Тема 7.2. Волейбол. Совершенствование стоек и перемещения при игре. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Работа в парах через сетку. Техника прямой нижней подача.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.3. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: над головой, снизу, у стенки, в парах. Передача мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.4. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник Прием и передача мяча в парах, с увеличением количества мячей. Игра в 3 паса. Учебная игра по упрощенным правилам.	ОК 2 ОК 6	2		2	

Практическое занятие: Тема 7.5. Волейбол. Прием мяча сверху (над головой) - зачет. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Учебная игра по правилам.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.6. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, в парах, тройках. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.7. Волейбол. Прием мяча снизу (над собой) – зачет. Совершенствование техники нападающего удара. Техника приема низко летящего мяча. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.8. Волейбол. Совершенствование изученных техник. Передача мяча в парах (через сетку) - зачет. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.9. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Нижняя прямая подача-зачет. Учебная игра по правилам	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.10. Волейбол. Совершенствование техник. Выполнение ОРУ для прыгучести при выполнении нападающего удара. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.11. Волейбол. Нападающий удар – зачет. Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 7.12. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Совершенствование прямой нижней подачи по зонам. Учебная игра. Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». Оформление буклета с использованием программы Publisher.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	6	4	2	4
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 7.13. Волейбол. Совершенствование техник. Контрольная командная игра с применением изученных техник с судейством. Комплексный зачет по волейболу (должники).	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ПК 3.1	2		2	
Раздел 8. Настольный теннис					
Практическое занятие: Тема 8.1. Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Подача и прием мяча. Пробная учебная игра. Самостоятельная работа: подготовка реферата на тему: «История возникновения и развития настольного тенниса».	ОК 2 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	4	2	2	
Практическое занятие: Тема 8.2. Настольный теннис. Совершенствование техники приема и подачи мяча. Отработка правосторонней и левосторонней стойки игрока. Отработка техники передвижения приставным и скрестным шагами, переступанием ног. Учебная игра.	ОК 2 ОК 8 ПК 3.1	2		2	

Практическое занятие: Тема 8.3. Настольный теннис. Поддача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных угловстола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. Учебная игра.	ОК 2 ОК 8 ПК 3.1	2		2	
Практическое занятие: Тема 8.4. Настольный теннис. Совершенствование техник игры. Техника безопасности в парной игре, правила. Упражнения «треугольник», «восьмерка». Игра в «треугольник», «восьмерку». Учебные игры.	ОК 2 ОК 8 ПК 3.1	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 8.5. Настольный теннис. Зачет по правилам и технике игры. Контрольная игра в качестве игрока и судьи. Самостоятельная работа: составление кроссворда по теме «Настольный теннис».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8 ПК 3.1	4	2	2	
Зачет. Подведение итогов семестра.		2		2	
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. Судейство товарищеских учебных игр . По медицинским показаниям: -Составление комплекса упражнений для лиц с заболеваниями органов дыхания; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений утренней гимнастики состоящей из дыхательных и общеразвивающих упражнений; -Занятие в тренажерном зале на развитие гибкости,растяжки - на полу, у стены. -Анализ товарищеского матча или учебной игры сточки зрения тренера и судьи.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 3.1	15	15		
Всего за семестр		61	23	38	5
7 семестр					
Раздел 9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.					
Практическое занятие: Тема 9.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Ознакомление с техникой работырук в сочетании с движениями ног. Прохождение дистанции 1000 метров спортивной ходьбой. Самостоятельная работа: подготовка реферат на тему «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	4	2	2	2
Практическое занятие: Тема 9.2. Легкая атлетика. Техника старта на дистанциях 10,20,30 метров. Стартовый разбег. Финиширование. Свободный бег2000 метров	ОК 2 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 9.3.Легкая атлетика.Техника бега на спринтерские дистанции. Свободный бег с ускорениями. Самостоятельная работа: посещение легкоатлетического стадиона (манежа) с самостоятельным занятием по кроссовой подготовке	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8	8	6	2	
Практическое занятие: Тема 9.4. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 300-500 м. Челночный бег 3 * 10. Свободный бег.	ОК 2 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 9.5. Легкая атлетика.Обще развивающие	ОК 2	2		2	

упражнения для легкоатлета. Сдача норматива по бегу на 100 метров. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м	ОК 8				
Практическое занятие: Тема 9.6. Легкая атлетика. Сдача нормативов по кроссу: 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Подведение итогов по легкой атлетике.	ОК 2 ОК 8	2		2	
Раздел 10. Спортивная игра баскетбол					
Практическое занятие: Тема 10.1. Баскетбол. Техника безопасной игры в баскетбол. Основныестойки баскетболиста. Упражнения с мячами на развитие координации движений. Прием-передача мяча на короткой дистанции.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 10.2. Баскетбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Ведение мяча в высокой стойке. Броски мяча в корзину с различных дистанций. Учебная игра. Самостоятельная работа: подготовка реферата на тему: «Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол».	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6	4	2	2	
Практическое занятие: Тема 10.3. Баскетбол. Приемы передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча из-подкольца - зачет. Учебная игра.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 10.4. Баскетбол. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке наместе в движении с изменением направления движения. Совершенствование техники 2 шага- бросок в кольцо. Учебная игра.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 10.5. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехват мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра с применением комбинаций.	ОК 2 ОК 3 ОК	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 10.6. Баскетбол. Баскетбол. Совершенствование ранее изученных техник. Штрафной бросок-зачет. Техникатрех очкового броска. Контрольная игра с применение ранее изученных комбинаций и приемовс судейством. Самостоятельная работа: посещение секции по баскетболу с судейством учебных и товарищескихигр в качестве судьи и помощника судьи.	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ПК 3.1	6	4	2	
Раздел 11. Футбол и мини-футбол.					
Практическое занятие: Тема 11.1. Футбол. Основныетехнические приемы. Удара по неподвижному мячу внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка. Передачи мяча партнеру. Учебная игра по упрощенным правилам.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2		2	
Практическое занятие: Тема 11.2. Футбол. Совершенствование техники передачи мяча. Остановка мяча после паса. Обводка с мячом защитников, действия в защите. Учебная игра с применение изученных техник.	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 11.3. Футбол. Штрафные удары по воротам. Действия вратаря. Техника игры в нападении. Контрольная командная игра в качестве игрока команды и судьи.	ОК 2 ОК 3 ОК 4	6	4	2	4

Самостоятельная работа: подготовка реферата и разработка презентации на тему: «Закаливание как средство укрепления здоровья».	ОК 6 ОК 8 ПК 3.1				
Зачет. Подведение итогов семестра.		2		2	
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. Судейство товарищеских и учебных игр. По медицинским показаниям: -Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины; -Подготовка реферата; -Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес; -Занятие в тренажерном зале для мышц брюшного пресса и ягодиц. -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 3.1	15	15		
Всего за семестр		65	33	32	6
8 семестр					
Раздел 12. Бадминтон.					
Практическое занятие: Тема 12.1. Бадминтон. Правила игры. Техника хвата ракетки. Развитие гибкости лучезапястного сустава. Подача справа и слева на переднюю и заднюю линии.	ОК 2 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 12.2. Бадминтон. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Совершенствование подачи. Техника укороченного (мягкого) удара. Учебная игра.	ОК 2 ОК 6 ОК 8	2		2	
Практическое занятие: Тема 12.3. Бадминтон. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Одиночные и парные учебные игры.	ОК 2 ОК 6 ОК 8	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 12.4. Бадминтон. Совершенствование техник. Контрольная учебная игра в команде с применением ранее изученных технических приемов и действий с судейством. Самостоятельная работа: подготовка реферата на тему «Велоспорт, как средство укрепления здоровья»	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6	4	2	2	2
Раздел 13. Фитнес					
Практическое занятие: Тема 13.1. Фитнес аэробика как вид спорта. Стретчинг. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения.	ОК 2 ОК 8	2		2	
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 13.2. Виды аэробики. Дыхательные упражнения для восстановления организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	ОК 2 ОК 4 ОК 6	4	2	2	2

Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений по аэробике в домашних условиях	ОК 8 ПК 3.1				
Дифференцированный зачет		2		2	
Самостоятельная работа: Посещение секций волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: -Составление комплекса упражнений направленных на профилактику плоскостопия; -Подготовка реферата; -Составление комплекса утренней гимнастики для детей дошкольного возраста; -Занятие в тренажерном зале или плавательном бассейне. -Анализ товарищеского матча или учебной игры сточки зрения тренера или капитана команды.	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 3.1	10	10		
Всего за семестр		28	14	14	4
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине		265	111	154	22

Примерная тематика рефератов для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья

По истории физической культуры:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Организация и проведение пеших туристических походов.
- Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
- Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
- Спортивная игра теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры

Физическая культура (основные понятия):

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

- Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека:

- Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
- Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики
- Двигательный режим и его значение
- Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей
- Особенности проведения тренировочных занятий по легкой атлетике
- История возникновения и развития физической культуры
- Гиподинамия - болезнь 20-21 века
- Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливание
- Калорийность питания
- Профилактика утомления и переутомления
- Рациональный суточный режим
- Возрождение Олимпийских игр современности
- Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения
- Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- Массаж как средство реабилитации;
- Велоспорт, как средство укрепления здоровья.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь/козел), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона с воланами.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. 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. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: рекомендовано ФГАУ «ФИРО» : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО. – М. : Кнорус., 2013

3.2.2. Электронные издания.

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].

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].

3.2.3. 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>

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>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и сдачу спортивных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: - основы здорового образа жизни. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Разработка комплексов упражнений на различные группы мышц для разминочного этапа занятий. Регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города Реферат

<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ПК 3.1. Осуществлять педагогическую и учебно методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.</p>	<p>Анализ и судейство спортивной игры</p>
<p>Знать:</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Реферат</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Командные товарищеские матчи (волейбол, баскетбол, футбол) Судейство спортивных игр</p>