

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин  
«28» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2022 г.

## Рабочая программа дисциплины

<b>ОГСЭ 05.01</b>	<b>Физическая культура</b>
Учебный план:	21-02/1/15 ВД
Код, наименование специальности	54.02.01 «Дизайн» (по отраслям) Веб-дизайн
Квалификация выпускника	Дизайнер
Уровень образования:	Среднее профессиональное образование
Форма обучения:	очная

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>По плану</b>	<b>160</b>	
	<b>С преподавателем</b>	<b>158</b>	
	Лекции, уроки	2	
	Практические занятия, семинары	156	
	Консультации	-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	
	Курсовой проект (работа)		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-	
	Зачет	1,3	
	Дифференцированный зачёт	2,4,5	
	Контрольная работа	-	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от **23.11.2020 г. № 658**

Составитель(и): Голубева С.А.

*(Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой  
комиссии:

Голубева С.А.

*(Ф.И.О., подпись)*

## СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную программу: Корабельникова М.А.

*(Ф.И.О., подпись)*

Методический отдел: Ястребова С.А.

*(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05.01 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), Дизайн пространственной среды, Промышленная графика, Веб-дизайн. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	146
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет	10

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема № 1</b> <b>Вводное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема № 2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления Практика судейства	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега <b>Текущий контроль</b> – выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема № 3</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
	Практическое занятие № 6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 7. Методика подбора упражнений силовой направленности. <b>Текущий контроль</b> - Контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений	2	
<b>Тема № 4</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока,	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06,

	<p>работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры</p>		ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №8. Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №9. Практика игры и судейства. Правила игры	2	
	Практическое занятие №10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки,	2	
	Практическое занятие №11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности <b>Текущий контроль</b> - выполнение нижней прямой подачи	2	
<b>Тема № 5 Флорбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы техники игры в флорбол: хват клюшки, передачи, ведение, броски. Правила игры. Практика игры. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №12 Основы техники игры: хват клюшки, передачи, ведение. ОФП: упражнения силовой направленности	2	
	Практическое занятие №13 Техника и тактика игры. Правила игры	2	
	Практическое занятие №14. Практика игры. ОФП: упражнения на гибкость	2	
<b>Промежуточная аттестация (зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего в семестре:</b>		<b>32</b>	
<b>Тема №6 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №15 Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП	2	

	Практическое занятие №16 Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки	2	
	Практическое занятие № 17 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры	2	
	Практическое занятие №18Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость	2	
	Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности <b>Текущий контроль</b> – контрольный норматив по ведению мяча	2	
<b>Тема №7 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Поддачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 20.Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху	2	
	Практическое занятие № 21. Отработка подач. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 22. Игровая практика.	2	
	Практическое занятие № 23. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности	2	
	Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП <b>Текущий контроль</b> - контрольный норматив по подачам	2	
<b>Тема №8 Многоборье ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО	<b>12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 25. Основы техники бега на100 м Техника низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 26.Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2	
	Практическое занятие № 28 Нормативы по силовой подготовке	2	
	Практическое занятие № 29 Стрельба из пневматической винтовки	2	
	Практическое занятие № 30 Тренировка нормативов ГТО.	2	

	<b>Текущий контроль</b> - контрольные нормативы ГТО		
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего в семестре</b>		<b>34</b>	
<b>Тема №9 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов. Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №31 Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №32 Бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов	2	
	Практическое занятие №33 Прыжки в длину с места: отталкивание, приземление. Практика судейства	2	
	Практическое занятие №34 Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления. <b>Текущий контроль</b> – контрольный норматив по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину	2	
<b>Тема №10 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые приемы: построения, перестроения, размыкания, смыкания Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов Элементы фитнеса Составление комплекса ОРУ. Упражнения направленной коррекции	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №35 Строевые приемы: построения, перестроения, размыкания, смыкания Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Элементы фитнеса	2	
	Практическое занятие №36 Составление комплекса ОРУ. Упражнения направленной коррекции <b>Текущий контроль</b> – контроль составления комплекса ОРУ	2	
<b>Тема №11 Волейбол (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники и практики игры Техника верхней прямой подачи, подача в заданную зону Передача и приём мяча сверху двумя руками Передача и приём мяча снизу двумя руками, блокирование. Практика и тактика игры. Практика судейства Совершенствование техники и практики игры Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки ОФП: упражнения для развития гибкости, упражнения силовой направленности	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №37 Техника верхней прямой подачи, подача в заданную зону, контрольный норматив Передача и приём мяча сверху двумя руками	2	
	Практическое занятие №38 Передача и приём мяча снизу двумя руками, блокирование. ОФП: упражнения силовой направленности	2	
	Практическое занятие №39 Практика и тактика игры. Практика судейства	2	
	Практическое занятие №40 Совершенствование техники и практики игры Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки ОФП: упражнения на гибкость <b>Текущий контроль</b> – выполнение подачи в заданную зону	2	



<b>Тема №12 Флорбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники игры в флорбол. Правила игры. Игровая практика. ОФП: упражнения для развития гибкости и ловкости	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №41 Хват клюшки, передачи на месте и в движении Ведение, обводка, броски из опорного положения и после ведения	2	
	Практическое занятие №42 Правила игры, игровая практика	2	
	Практическое занятие №43 ОФП: упражнения для развития гибкости и ловкости	2	
<b>Промежуточная аттестация - зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего в семестре</b>		<b>28</b>	
<b>Тема №13 Баскетбол Совершенствование техники и практики игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча, ловля, перехваты, ведение мяча, контрольный норматив Броски в кольцо с места и в движении, с близких и дальних дистанций Командные тактические взаимодействия. Специальные упражнения для самоподготовки Правила игры. Игровая практика. Практика судейства. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности. СФП	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №44 Броски в кольцо с места и в движении, с близких и дальних дистанций. Специальная физическая подготовка.	2	
	Практическое занятие №45 Передачи мяча, ловля, перехваты, ведение мяча, контрольный норматив Командные тактические взаимодействия.	2	
	Практическое занятие №46 Правила игры. Игровая практика Специальные упражнения для самоподготовки	2	
	Практическое занятие №47 Специальные упражнения для самоподготовки.	2	
	Практическое занятие №48 Практика судейства. ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности <b>Текущий контроль</b> – контрольный норматив по ведению мяча	2	
<b>Тема №14 Бадминтон. Совершенствование техники игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Приём сверху и снизу, подача в заданную зону, контрольный норматив Нападающий удар, правила игры, игровая практика. ОФП: упражнения для развития гибкости и координационных способностей	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №49 Приём сверху и снизу, подача в заданную зону, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 50 Нападающий удар, правила игры, игровая практика.	2	
	Практическое занятие №51 ОФП: упражнения для развития гибкости и координационных способностей. Практика игры	2	
	Практическое занятие №52 Игровая практика. ОФП <b>Текущий контроль</b> – выполнение подач в заданную зону	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры в бадминтон	<b>2</b>	
<b>Тема №15 Многоборье ГТО. Совершенствование техники и практики</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на 100 м, контрольный норматив Метание гранаты, контрольный норматив Нормативы по силовой подготовке Бег на длинные дистанции, контрольный норматив. Челночный бег, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки	<b>12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие №53 Бег на 100 м, контрольный норматив	2	

	Практическое занятие №54 Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №55 Бег на длинные дистанции, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №56 Челночный бег, контрольный норматив.	2	
	Практическое занятие №57 Нормативы по силовой подготовке	2	
	Практическое занятие №58 Стрельба из пневматической винтовки <b>Текущий контроль</b> – приём контрольных нормативов ГТО	2	
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего в семестре</b>		<b>34</b>	
<b>Тема №16 Многоборье ГТО. Совершенствование техники и практики (продолжение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег средние дистанции: техника бега, контрольный норматив Метение гранаты, контрольный норматив Нормативы по силовой подготовке	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №59 Бег средние дистанции: техника бега, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №60 Метение гранаты, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №61 Нормативы по силовой подготовке <b>Текущий контроль</b> – приём контрольных нормативов ГТО	2	
<b>Тема №17 Совершенствование техники и практики спортивных игр</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в баскетбол Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в волейбол Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в бадминтон Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в флорбол Методика самоподготовки	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 62 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в баскетбол	2	
	Практическое занятие №63 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в волейбол	2	
	Практическое занятие №64 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в бадминтон	2	
	Практическое занятие №65 Техника защиты, нападения, тактика, практика судейства игры в флорбол	2	
	Практическое занятие №66 Методика самоподготовки <b>Текущий контроль</b> – контрольные упражнения	2	
<b>Тема №18 Практика профессионально-прикладной физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии Методики составления индивидуальных тренировочных программ. Методики составления индивидуальных тренировочных программ Изучение упражнений коррекции для глаз, телосложения. Упражнения с элементами фитнеса Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости и силовых качеств	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №67 Методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии	2	
	Практическое занятие №68 Методики составления индивидуальных тренировочных программ	2	
	Практическое занятие №69 Изучение упражнений коррекции для глаз, телосложения.	2	
	Практическое занятие №70 Упражнения с элементами	2	

	фитнеса		
	Практическое занятие №71 Общая физическая подготовка: упражнения для развития гибкости и силовых качеств <i>Текущий контроль</i> – контрольные упражнения	2	
<b>Тема №19 Многоборье ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тренировка силовой выносливости. Нормативы по силовой подготовке Тренировка скоростной выносливости Методика самоподготовки	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №72 Тренировка скоростной выносливости. Методика самоподготовки	2	
	Практическое занятие №73 Тренировка силовой выносливости. Нормативы по силовой подготовке <i>Текущий контроль</i> – контрольные нормативы и контрольные упражнения	2	
	<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего в семестре</b>	<b>32</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:  
раздевалки; тренерская; тренажерная комната; кладовая;  
техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Office Standart 2016  
Спортивный инвентарь:  
для обеспечения занятий по спортивным играм;  
для обеспечения занятий по физической подготовке;  
для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;  
для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО и туризму;  
для участия в соревнованиях по лыжному спорту

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

а) основная учебная литература

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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) учебно-методическая литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201882](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882), по паролю.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Учебные фильмы по физической культуре <http://fizkult-ura.ru/video/film>
2. Единый портал интернет - тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <p>роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Письменный опрос, экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы, комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств, умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики. Сдача контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр.</p>