

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

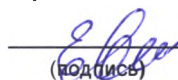


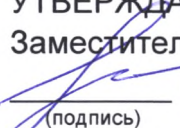
Тюмень 2021

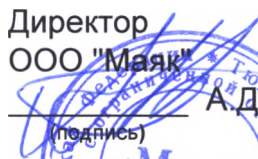
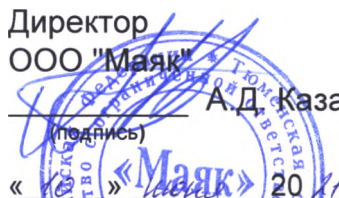
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 г., № 1543, программой «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. (Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Разработчик: О.А. Беккель, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол №10 от "10" июня 2021 г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
 Н.В. Бочанова
(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Директор
ООО "Маяк"
 А.Д. Казаков
(подпись)
«  » 20 11 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

межпредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном

	<p>информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
OK 04	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
OK 06	<p>описывать значимость своей профессии</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии</p>
OK 08	<p>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 профессии</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	213
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	213
в том числе:	
теоретическое обучение	1
лабораторные занятия	-
практические занятия	212
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	1 семестр	Лекции-1 час Практические занятия- 50 часов	
Введение в профессию	Содержание учебной дисциплины		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	1	ОК 01 ОК 06
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	Тематика практических занятий	8	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие дистанции. <i>*медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>****написание реферата «Королева спорта на короткие и средние дистанции».</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на средние дистанции <i>*медленный бег на средние дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на средние дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1.2. Техника прыжков с разбега	Практическое занятие № 3. Обучение технике бега на длинные дистанции. <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 4. Обучение техники передачи эстафетной палочки. <i>*передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>** передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** передача эстафетной палочки на месте.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Обучение техники прыжка в длину с разбега <i>*имитация техники прыжка в длину на месте.</i> <i>**написание реферата на тему Обучение техники прыжка в длину с разбега</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 6. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» <i>* имитация техники прыжка в длину способом «перешагивание с медленного разбега.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>**имитация техники прыжка в длину способом «перешагивание» на месте.</i>		
Тема 1.3.	Тематика практических занятий	4	
Техника метания гранаты	Практическое занятие № 7. Обучение технике метания гранаты. <i>*имитация техники метания малого мяча с 3 шагов.</i> <i>** имитация техники метания малого мяча с места.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 8. Закрепление техники метания гранаты. <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов.</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места.</i> <i>**** выполнения реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	
Раздел 2. Волейбол		34	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических занятий	34	
	Практическое занятие № 9. ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча. <i>*передача мяча в стену на месте.</i> <i>**передача мяча над собой стоя.</i> <i>***передача мяча над собой сидя, лежа.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	***выполнение тестовых заданий.		
	Практическое занятие № 10. Обучение техники нижней прямой подачи. <i>*нижняя пода в стену.</i> <i>**имитация прямой подачи.</i>	2	
	Практическое занятие № 11. Закрепление техники приема и передачи мяча. <i>*прием мяча с отскоком от стены.</i> <i>**прием мяча сидя с наброса партнера.</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике верхней прямой подачи мяча. <i>*подача мяча в стену.</i> <i>**написание реферата «Олимпийские игры 2012 года по волейбол»</i> <i>***выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 13. Закрепление техники нижней прямой подачи. <i>*нижняя пода в стену.</i> <i>**имитация прямой подачи.</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	*подача мяча в стену.		
	Практическое занятие № 15. Специально подготовительные упражнения, Двухсторонняя игра. <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. <i>*нападающий удар с места через сетку.</i> <i>**нападающий удар в стену.</i> <i>***нападающий удар в пол.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники нападающего удара мяча. <i>*нападающий удар в парах.</i> <i>**нападающий удар в стену с отскоком от пола.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 18. Закрепление техники подачи мяча. <i>*закрепление техники подачи мяча в стену.</i> <i>**закрепление техники подачи в парах.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 19. Специально подготовительные упражнения, Двухсторонняя игра. <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Закрепление техники приема и передач мяча. <i>*прием мяча с отскоком от стены.</i> <i>**передача мяча сидя в парах</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 21. Специально подготовительные упражнения, Двухсторонняя игра. <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Специально подготовительные упражнения, Двухсторонняя игра. <i>*(**) исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	2	
	Практическое занятие № 23. Закрепление техники приема и передач мяча. <i>*прием мяча с отскоком от стены.</i> <i>**передача мяча сидя в парах</i> <i>****выполнения рефератов по разделу Волейбол</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники зачетных упражнений. <i>*(**)</i> исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 25 Выполнение техники зачетных упражнений. <i>*(**)</i> исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.	2	
	2 семестр	Практические занятия- 80 часов	
Раздел 3. Лыжная подготовка		30	
Тема 3.1.	Тематика практических занятий	20	
Техника лыжных ходов	Практическое занятие № 26. Инструктаж по ТБ. Определение уровня навыков техники передвижения на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>****написание реферата на тему «Лыжная подготовка на уроках физической культуры в СПО»</i>	2	
	Практическое занятие №27. Обучение техники скользящего шага. Повороты в 2 приема. <i>* имитация скользящего шага в свободном стиле без интенсивности и учета времени.</i> <i>**имитация скользящего шага на месте.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие №28. Обучение техники ОРУ на лыжах. <i>*выполнения ОРУ на месте.</i> <i>****написание карточек с упражнениями для проведения ОРУ на лыжах.</i>	2	
	Практическое занятие №29. Подъемы, спуски, торможения. Переход с хода на ход. <i>*свободный стиль передвижения на лыжах.</i> <i>** выполнения подъемов и спуском способом «лесенка»</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 30. Техника классических одновременных бесшажных, одношажных ходов. <i>*обучение техники техника классических одновременных бесшажных, одношажных ходов, без учета времени и малой интенсивности.</i> <i>**свободное передвижения на лыжах.</i>	2	
	Практическое занятие №31. Техника классических попеременных ходов. Равновесие. <i>*свободное перемежения на лыжах малой интенсивности, без учета времени.</i> <i>**выполнение простых упражнений на равновесие.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 32. Техника одновременных коньковых ходов. <i>*свободный стиль перемещения на лыжах.</i> <i>**ОРУ на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 33. Техника коньковых ходов. Веселые старты. <i>*помощь в организации и проведении веселых стартов.</i>	2	
	Практическое занятие № 34. Техника коньковых ходов. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i>	2	
	Практическое занятие № 35. Техника коньковых ходов. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i>	2	
Тема 3.2	Тематика практических занятий	10	
Тактика лыжных ходов	Практическое занятие № 36. Тактика эстафетного бега. Эстафета в парах. <i>*передача эстафеты свободной стиле без интенсивности и учета времени.</i> <i>**передача эстафеты на месте в парах.</i>	2	
	Практическое занятие № 37. Развитие выносливости дистанция 2000м, 3000м. без учета времени. <i>*свободное перемещения на лыжах, без учета времени и малой интенсивностью.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	**ОРУ на месте.		
	Практическое занятие № 38. Развитие выносливости дистанция 2000м, 3000м. без учета времени. <i>*свободное перемещения на лыжах, без учета времени и малой интенсивностью.</i> **ОРУ на месте.	2	
	Практическое занятие № 39. Тактика эстафетного бега. Эстафета в парах. <i>*передача эстафеты свободной стиле без интенсивности и учета времени.</i> **передача эстафеты на месте в парах.	2	
	Практическое занятие № 40. Прохождение дистанции 3 км, 5км свободным стилем с учётом времени. <i>* свободное перемещения на лыжах, без учета времени и малой интенсивностью.</i> **осуществлять помощь в организации контрольного занятия. ****написание рефератов по разделу Лыжная подготовка.	2	
Раздел 4. Баскетбол		16	ОК 01 ОК 04 ОК 06
Тема 4.1	Тематика практических занятий	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 41. Обучение техники ведение мяча. Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i> <i>***ведения мяча на месте.</i>	2	ОК 08
	Практическое занятие № 42. Закрепление техники ведение мяча. Упражнения для развития координации. <i>*ведения мяча в медленном беге с изменением направления.</i> <i>**ведения мяча шагом с изменением на правления.</i> <i>***ведения мяча на месте с поворотами.</i> <i>****выполнения тестовых заданий</i>	2	
	Практическое занятие № 43. Обучение техники передач мяча. Двухсторонняя игра. <i>*ведения мяча в медленном беге правой и левой рукой, по переменнo.</i> <i>**ведения мяча шагом правой и левой рукой, по переменнo.</i> <i>***ведения мяча на месте правой и левой рукой, по переменнo.</i>	2	
	Практическое занятие № 44. Закрепление техники передач мяча. Двухсторонняя игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>*закрепление ведения мяча в медленном беге правой и левой рукой, по переменно.</i> <i>**закрепление ведения мяча шагом правой и левой рукой, по переменно.</i> <i>***закрепление ведения мяча на месте правой и левой рукой, по переменно.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>		
	Практическое занятие № 45. Обучение техники бросков мяча. Двухсторонняя игра. <i>*бросок с близкого расстояния.</i> <i>**имитация броска в стену.</i> <i>***имитация броска сидя, лежа.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>	2	
Тема 4.2	Тематика практических занятий	6	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 46. Тактика защиты и нападения. Двухсторонняя игра. <i>*имитация тактики защиты и нападения медленно бегом.</i> <i>** имитация тактики защиты и нападения шагом.</i> <i>*** имитация тактики защиты и нападения на месте.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 47. Тактика защиты и нападения. Двухсторонняя игра. <i>*имитация тактики защиты и нападения медленно бегом.</i> <i>** имитация тактики защиты и нападения шагом.</i> <i>*** имитация тактики защиты и нападения на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 48. Формирование судейских навыков. Двусторонняя игра. <i>* формирование судейских навыков.</i> <i>****выполнения рефератов по разделу Баскетбол.</i>	2	
Раздел 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка		34	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 5.1	Тематика практических занятий	34	
Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 49. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ППФП. Упражнения для развития цепкости и силы рук. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 50. Упражнения для развития координации. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	****выполнение тестовых заданий.		
	Практическое занятие № 51. Упражнения для развития гибкости. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 52. Упражнения для развития быстроты. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 53. Упражнения для развития силы. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i> ****выполнения рефератов по разделу ППФП.	2	
	Практическое занятие № 54. Упражнения для развития силы и цепкости рук. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 55. Упражнения для развития ловкости. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 56. Упражнения для развития общей выносливости.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>		
	Практическое занятие № 57. Упражнения для развития гибкости. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 58. Упражнения для развития силы рук. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 59. Упражнения для скоростно – силовой выносливости. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям</i>	2	
	Практическое занятие № 60. Упражнения для скоростно – силовой выносливости. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 61. Упражнения для развития скорости. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 62. Обучение техники зачетных упражнений. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 63. Закрепление техники зачетных упражнений. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 64. Совершенствовать техники зачетных упражнений. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 65. Выполнение техники зачетных упражнений. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
2 курс			
3 семестр		Практические занятия-43часа	
Раздел 1. Легкая атлетика		16	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 1.1.	Тематика практических заданий	6	
Техника бега различные дистанции.	Практическое занятие № 66. Инструктаж по ТБ. Обучение техники бега в	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	эстафете; техника передачи палочки. <i>*передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>** передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** передача эстафетной палочки на месте.</i>		
	Практическое занятие № 67. Закрепление техники бега в эстафете; техника бега по виражу. <i>*закрепление передача эстафетной палочки в медленном беге.</i> <i>**закрепление передача эстафетной палочки в ходьбе.</i> <i>*** закрепление передача эстафетной палочки на месте.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 68. Закрепление техники бега на длинные дистанции. <i>*медленный бег на средние дистанции без учета времени.</i> <i>**имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
Тема 1.2.	Тематика практических занятий	10	
Техника прыжка с разбега	Практическое занятие № 69. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>*закрепление имитация техники в длину на месте.</i> <i>**написание реферата на тему Обучение техники прыжка в длину.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>		
	Практическое занятие № 70 Закрепление техники прыжка в длину с разбега. <i>*имитация техники в длину способом на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 71. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>*имитация техники прыжка в длину на месте.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 72. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>* закрепление имитация техники в длину способом «перешагивание с медленного разбега.</i> <i>**закрепление имитация техники в длину способом «перешагивание» на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 73. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>* совершенствование имитация техники в длину способом «перешагивание с</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<p><i>медленного разбега.</i></p> <p><i>**совершенствование имитация техники в длину способом «перешагивание» на месте.</i></p> <p><i>***выполнения рефератов по разделу Легкая атлетика.</i></p>		
Раздел 2. Волейбол		27	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема: 2.1	Тематика практических занятий	18	
Техника защиты и нападения	<p>Практическое занятие № 74. Инструктаж по ТБ. Закрепление техники приема мяча и передачи вперед, над собой, назад через себя.</p> <p><i>*за закрепления передачи мяча над собой на месте стоя.</i></p> <p><i>**крепления передачи мяча над собой на месте сидя.</i></p> <p><i>*** закрепления передачи мяча над собой на месте лежа.</i></p> <p><i>**** выполнение тестовых заданий.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 75. Совершенствование техники приема и передач мяча.</p> <p><i>*совершенствование техники приема мяча от стены.</i></p> <p><i>**совершенствование техники приема мяча сидя с наброса партнера.</i></p>	2	
	Практическое занятие №76 Веселые старты с элементами волейбола.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<p><i>* исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i></p> <p>Практическое занятие № 77. Закрепление техники верхней прямой, нижней прямой подачи.</p> <p><i>*закрепление техники верхней прямой, нижней прямой подачи в стену.</i></p> <p><i>**закрепление техники верхней прямо, нижней прямой подачи в парах.</i></p> <p><i>**** выполнение тестовых заданий.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 78. Совершенствование техники верхней прямой, нижней прямой подачи.</p> <p><i>*совершенствование техники верхней прямой, нижней прямой подачи в парах.</i></p> <p><i>**совершенствование техники верхней прямой, нижней прямой подачи в стену.</i></p>	2	
	<p>Практическое занятие № 79. Закрепление нападающего удара, блокирование; страховка.</p> <p><i>*закрепление нападающего удара с места через сетку.</i></p> <p><i>**закрепление нападающего удара в стену.</i></p> <p><i>***закрепление нападающего удара в пол партнеру.</i></p> <p><i>**** выполнение тестовых заданий.</i></p>	2	
	Практическое занятие № 80. Эстафеты с элементами волейбола.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>* исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>		
	Практическое занятие № 81. Совершенствование нападающего удара, блокирование. <i>*совершенствование нападающего удара с места через сетку.</i> <i>**совершенствование нападающего удара в стену.</i> <i>**совершенствование нападающего удара в пол партнеру.</i>	2	
	Практическое занятие № 82 Совершенствование командного нападающего удара, блокирование. <i>*формирование инструкторских навыков.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>	2	
Тема 2.2	Тематика практических занятий	9	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 83. Обучение тактики игры у сетки; скидка, навес. Прием с подачи. <i>* формирование инструкторских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 84. Закрепление тактики игры у сетки; скидка, навес. Прием с подачи. <i>* формирование инструкторских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 85. Совершенствовать тактики игры у сетки; скидка,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	навес. Прием с подачи. <i>* формирование инструкторских навыков.</i>		
	Практическое занятие № 86. Формирование инструкторских навыков. Двусторонняя игра. <i>* формирование инструкторских навыков.</i> <i>***выполнения реферата по разделу Волейбол.</i>	2	
	Практическое занятие № 87. Выполнение техники зачетных упражнений. <i>*исключить упражнения противопоказанные по заболеванию.</i>	1	
4 семестр			Практические занятия – 39 часов
Раздел 4. Лыжная подготовка		22	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 4.1.	Тематика практических занятий	8	
Техника лыжных ходов	Практическое занятие № 88. Инструктаж по ТБ. Закрепление лыжных классических одновременных ходов; переход с хода на ход. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 89. Закрепление лыжных классических попеременных ходов; техника подъемов, спусков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>	2	
	Практическое занятие № 90. Закрепление конькового одновременного хода; повороты «полуёлочкой», переступанием. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	
	Практическое занятие № 91. Закрепление конькового попеременного хода; торможение полуплугом. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i> <i>****выполнение тестовых заданий.</i>	2	
Тема 4.2	Тематика практических занятий	14	
Тактика лыжных гонок	Практическое занятие № 92. Закрепление тактики эстафетной гонки; передача эстафеты. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>**скандинавская ходьба.</i> <i>**** выполнение тестовых заданий.</i>		
	Практическое занятие № 93. Закрепление тактики гонки с преследованием; поэтапный старт. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	
	Практическое занятие № 94. Прохождение дистанции свободным стилем. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	
	Практическое занятие № 95. Прохождение дистанции свободным стилем 5 км с учетом времени. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i> <i>****выполнения рефератов по разделу Лыжная подготовка.</i>	2	
	Практическое занятие № 96. Прохождение дистанции свободным стилем 5 км без учета времени. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>**скандинавская ходьба.</i>		
	Практическое занятие № 97. Прохождение дистанции свободным стилем 5 км без учета времени. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	
	Практическое занятие № 98. Прохождение дистанции свободным стилем 5 км с учетом времени. Формирование судейских навыков. <i>*закрепление классических ходов в малой интенсивности без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба.</i>	2	
Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ОФП)		17	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 5.1 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 99. Обучение техники комплекса упражнений производственной гимнастики. <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	**** выполнение тестовых заданий.		
	Практическое занятие № 100. Обучение техники комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен; составление комплекса упражнений утренней гимнастики. <i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 101. Обучение техники комплекса упражнений на профилактику сутулости; методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий. <i>* исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
Тема 5.2 Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий	11	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие № 102. Комплекс упражнений для развития гибкости **** выполнение тестовых заданий.	2	
	Практическое занятие № 103. Комплекс упражнений для развития силы и цепкости рук <i>* исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 104. Комплекс упражнений на гимнастических дорожках	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<i>*исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>		
	Практическое занятие № 105. Комплекс упражнений для развития скоростно - силовой выносливости <i>*исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие № 106. Комплекс упражнений для развития силы и цепкости рук <i>* исключить упражнения , которые противопоказаны по медицинским показателям.</i>	2	
	Практическое занятие №107. ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачет <i>* исключить упражнения, которые противопоказаны по медицинским показателям.</i> <i>****выполнения реферата по разделу "Профессионально - прикладная физическая подготовка".</i>	1	
Итого		213 часов	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажер, дорожка для стоп.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2021. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru
2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2019. - № 1-6, 10-12.
3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2020. - № 1-6, 9-12.
4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2021. - № 1-4.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни</p> <p>- умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности</p> <p>- умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования</p>
Умения		
<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 характерных для данной профессии</p>	<p>-свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр</p> <p>- свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности</p> <p>- выполняет упражнения технически правильно</p> <p>- выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК</p>	<p>Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-107, выполнения нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>