

Приложение ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)  
2024-2025 уч.г.: Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**для специальности**

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

г. Алексеевка  
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1354 от 5 мая 2022 года № 308, с учетом профессионального стандарта «Графический дизайнер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н.

Разработчик:  
Голубова Н.И. - преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

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

## **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического 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 специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

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

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

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У 4 выполнять контрольные нормативы

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

31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни;

33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Общие (ОК) компетенции**, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **Перечень знаний и умений в соответствии с профессиональным стандартом**

#### **уметь:**

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 2) применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- 3) пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- 4) выполнять контрольные нормативы

#### **знать:**

- 1) роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни;
- 3) условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- 4) правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### **Перечень знаний, умений, навыков в соответствии со спецификацией стандарта компетенции Профессионал, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

- 1) знать и понимать принципы и практики, которые позволяют продуктивно работать в команде;
- 2) знать как проявить инициативу и предприимчивость в целях выявления, анализа и оценивания информации из различных источников.
- 3) уметь применять исследовательские приемы и навыки, чтобы быть в курсе последних отраслевых решений;
- 4) планировать график рабочего дня с учетом требований

### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 160 часов, из них в форме практической подготовки – 50 часов; в том числе практических занятий - 156 часа; лекционных – 4 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>160</b>
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>50</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>4</b>
лабораторные работы	*
практические занятия	<b>156</b>
контрольные работы	*
Самостоятельная работа	*
Консультации	*
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций (ОК, ПК), умений (У), знаний (З), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>	<b>Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>4/4</b>	
Тема 1.1. <b>Здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ОК 8, У 1, У 2, З 2, З 3, З 4, ЛР 1



	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4/4	
	Дать понятие о ЗОЖ. С помощью использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб провести исследование своего организма. Формировать валеологической компетенции в оценке		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
<b>Раздел Практический</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>156</b>	
Легкая атлетика Раздел 2.		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК8, У 1, У2, У 4, З 2, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 9
	1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/2	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 4, ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
	1 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		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10/6	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	Контрольные работы	*	

	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, 3 3, У 4, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
	1	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 10аховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>10/0</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, 3 3, У 4,3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>10/0</b>	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 4, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		<b>6/0</b>	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	

Раздел 3. Гимнастика ППФП		<b>24</b>		
<b>Тема 3.1. Строевые приемы</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У2, З 1, З 2, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	1	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. 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. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			<b>2/0</b>
	Отработка строевых приёмов			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся	*		
<b>Тема 3.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	
	1	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			<b>6/6</b>

	Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике (по курсам) Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 3.2. Техника акробатических упражнений.</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 08, У 1, У 2, 3 2, 3 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	1	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>6/0</b>	
	Отработка техники акробатических упражнений			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 3.3. Атлетическая и ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, У 4, 3 1, 3 3, 3 4, ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		<b>8/8</b>	
	Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	

<b>Тема 3.4. Дыхательная гимнастика</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2. З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 2, ЛР 9	
	1	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			2/2
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>			<b>24/0</b>	
<b>Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1, У 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			12/8
	1. Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.			
	2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом			
	Контрольные работы			*
Самостоятельная работа обучающихся		*		
<b>Тема 4.2. Способы подъемов и</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, З 1,	
	1	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом,		

<b>спусков</b>		«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>8/2</b>	
		Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
<b>Тема 4.3. Способы торможения</b>		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2 ЛР 9
	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>2/0</b>	
		Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.4. Способы поворотов в движении</b>		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК 8, У 1 У 2, 3 1, 3 3, 3 4, 3 4, ЛР 2, ЛР 9
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>2/0</b>	
		Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	

<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>32/0</b>		
<b>Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, 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		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			<b>2/2</b>
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся			*
<b>Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	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.		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки: Выполнение комплекса упражнений по ОФП			<b>8/2</b>
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся			*
<b>Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	Лабораторные работы			*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			<b>4/0</b>
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Контрольные работы			*
	Самостоятельная работа обучающихся			*

<b>Тема 5.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 2, ЛР 9
	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		4/2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	1	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		6/2	
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча			
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
<b>Тема 5.6</b> <b>Основы методики судейства</b>	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		2/0	
	Отработка навыков судейства в волейболе			
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			ОК 8, У 1,



<b>Тема 5.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)		У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/0</b>	
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам (по семестрам)		
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	<b>30/0</b>	
<b>Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>2/2</b>	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
<b>Тема 6.2. Передачи мяча. ОФП</b>	Совершенствование 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. Комплексы упражнений по ОФП		ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>4/2</b>	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
<b>Тема 6.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП</b>	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. ОФП		ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/0</b>	

	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
<b>Тема 6.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП			ОК 8, У 1, У 2, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/0</b>			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки				
<b>Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/0</b>			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Игра по правилам				
	Содержание учебного материала				
<b>Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе</b>	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол			ОК 8, У 1, У 2, У 4, З 1, З 2, З 3, З 4, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	<b>6/0</b>			
	Практика в судействе соревнований по баскетболу				
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)				
	<b>Дифференцированный зачет ВСЕГО:</b>	<b>160/50</b>			

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

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Место для стрельбы;

Открытый стадион:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.- 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>  
Урок 19. Челночный бег 3x10 м -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>  
Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>  
Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>  
Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>  
Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>  
Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,  
перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>  
Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>  
Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>  
Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча  
сверху двумя руками, приём снизу -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>  
Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>  
Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника  
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>  <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i>  <i>основы здорового образа жизни;</i>  <i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i>  <i>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i>  <i>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;</i>  <i>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>  <i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>  <i>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i>  <i>пользоваться средствами</i></p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i>  <i>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i>  <i>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i>  <i>пользуется средствами</i></p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--