

**ТЕАТРАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете колледжа

Протокол № 15 от 16.06.2023

Председатель

Е.В.Ульянова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.06 Физическая культура

Специальность: 52.02.04 Актерское искусство


Уровень подготовки: углубленный уровень

Симферополь, 2023

Рассмотрено и рекомендовано на
заседании ПЦК

Протокол № 10 от 07.06.23 г.

Председатель ПЦК

 Кудрявцева Е.С.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1359 (изменения от 13.07.2021)).

Организация-разработчик: ГБОУВОРК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

Разработчик: Лапырева И.А. преподаватель Театрального колледжа ГБОУВОРК «КУКИИТ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной
и методической работе:



Кушицкая О.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 070301 Актерское искусство (по виду Актер драматического театра и кино).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке руководителей любительских театральных коллективов, художественного образования в образовательных учреждениях дополнительного образования, в том числе, дополнительного образования детей, общеобразовательных школах при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего (полного) общего образования:

Учебная дисциплина ОГСЭ.06 Физическая культура входит в Федеральный компонент среднего (полного) общего образования и относится к базовым учебным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины :

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

В процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена (программы подготовки квалифицированных рабочих служащих) и программы воспитания происходит личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения

сформированных общих компетенций (квалифицированных рабочих, служащих) специалистов среднего звена на практике. Итогом освоения программы воспитания является овладение личностными результатами:

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

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 16. Принимающий базовые национальные ценности, традиции, особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни Республики Крым.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки - 292 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки - 146 часов; самостоятельной работы 146 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	136
семинарские занятия	не предусмотрено
практическая подготовка	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	146
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	В том числе практическая подготовка	Уровень освоения
1	2		3	4	5
3 семестр					
Тема 1. ТБ. Ведение.	Содержание учебного материала		2	не предусмотрено	
	1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и ее роль в укреплении здоровья обучающихся и их физического совершенствования.	1	0	2,3
	2.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и ее роль в укреплении здоровья обучающихся и их физического совершенствования.	1	0	
		Самостоятельная работа		0	
		Написание реферата по теме: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся»	2	0	3
Тема 2. ППФК	Содержание учебного материала		16		0
	3.	Практическое занятие №1 Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1	0	2,3
	4.	Практическое занятие №1 Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Посещение обучающимися спортивных секций	2	0	3
	5.	Практическое занятие №2 Комплекс упражнений производственной гимнастики	1	0	2,3
	6.	Практическое занятие №2 Комплекс упражнений производственной гимнастики	1	0	2,3
		Самостоятельная работа			
		Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику	2	0	3

	7.	Практическое занятие №3 Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	2,3
	8.	Практическое занятие №3 Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Выполнять упражнения для совершенствования техники бега	2	0	3
	9.	Практическое занятие №4 Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0	2,3
	10.	Практическое занятие №4 Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Выполнять упражнения для совершенствования техники техники прыжка в длину с места.	2	0	3
	11.	Практическое занятие №5 Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	1	0	2,3
	12.	Практическое занятие №5 Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Посещение обучающимися спортивных секций	2	0	3
	13.	Практическое занятие №6 Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	1	0	2,3
	14.	Практическое занятие №6 Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Включить в недельный двигательный режим кроссовый бег (2-3 раза в неделю по 2-3 км). Измерять пульс до и после нагрузки.	2	0	3
	15.	Практическое занятие №7 Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	1	0	2,3
	16.	Практическое занятие №7 Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	

		Выполнять недельный двигательный режим утренней пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин	2	0	3
	17.	Практическое занятие №8 Развитие мышц плечевого пояса, туловища.	1	0	2,3
	18.	Практическое занятие №8 Развитие мышц плечевого пояса, туловища	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	2
		Посещение обучающимися спортивных секций	2	0	3
Тема 3 Верхняя передача. Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала				0
	19.	Практическое занятие №9 Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу в непрофессиональном зале.	1	0	2,3
	20.	Практическое занятие №9 Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу.	1	0	2,3
	21.	Практическое занятие №10 Обучение комплексу специальных упражнений подготавливающих к выполнению стоек и передвижений.	1	0	2,3
	22.	Практическое занятие №10 Обучение комплексу специальных упражнений подготавливающих к выполнению стоек и передвижений.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Включить в программу недельного двигательного режима упражнения волейболиста, прыжковые упражнения	2	0	3
	23.	Практическое занятие №11 Обучение верхней передаче.	1	0	2,3
	24.	Практическое занятие №11 Обучение верхней передаче	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Изучать правила игры волейбол. Размеры площадки и расстановку игроков.	2	0	3
	25.	Практическое занятие №12 Совершенствование техники верхней передачи. Обучение нижней прямой подаче	1	0	2,3
	26.	Практическое занятие №12 Совершенствование техники верхней передачи. Обучение нижней прямой подаче	1	0	2,3
		Самостоятельная работа обучающихся:		0	
		Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и ног.	2	0	3
	27.	Практическое занятие №13 Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	2,3
	28.	Практическое занятие №13 Совершенствование нижней прямой подачи.	1	0	2,3

	29.	Практическое занятие №14 Сдача контрольного норматива: верхняя передача.	1	0	2,3
	30.	Практическое занятие №14 Сдача контрольного норматива: верхняя передача.	1	0	2,3
		Самостоятельная работа		0	
		Посещение обучающимися спортивных секций.	6	0	3
	31.	Практическое занятие № 15 Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра	1	0	2,3
	32.	Практическое занятие № 15. Дифференцированный зачет	1	0	3
<u>4 семестр</u>					
Тема 4 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			0	
	33.	Практическое занятие №16 Обучение технике выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки).	1		2,3
	34.	Практическое занятие №16 Обучение технике выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки).	1		2,3
	35.	Практическое занятие №17 Подвижные игры	1		2,3
	36.	Практическое занятие №17 Подвижные игры	1		2,3
		Самостоятельная работа			
		Посещение обучающимися спортивных секций	4		3
	37.	Практическое занятие №18 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки).	1		2,3
	38.	Практическое занятие №18 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки).	1	0	2,3
	39.	Практическое занятие №19 Разучивание комбинации акробатических упражнений.	1	0	2,3
	40.	Практическое занятие №19 Разучивание комбинации акробатических упражнений.	1	0	2,3
	41.	Практическое занятие № 20. Упражнения для коррекции фигуры.	1	0	2,3
	42.	Практическое занятие № 20. Упражнения для коррекции фигуры.	1	0	2,3
	43.	Практическое занятие № 21. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	0	2,3
	44.	Практическое занятие № 21 Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	0	2,3
	45.	Практическое занятие № 22 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	1	0	2,3
	46.	Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы	1	0	2,3

		основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.		0	
		Самостоятельная работа			
		Составить и выполнять комплекс оздоровительной гимнастики	10		3
	47.	Практическое занятие №23 Сдача контрольного норматива: выполнения комбинации акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки). Подвижные игры.	1		2,3
	48.	Практическое занятие №23 Сдача контрольного норматива: выполнения комбинации акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки). Подвижные игры.	1		2,3
	49.	Практическое занятие №24 Подвижные игры.	1		2,3
	50.	Практическое занятие №24 Подвижные игры.	1		2,3
	51.	Практическое занятие №25 ОРУ на месте.	1		2,3
	52.	Практическое занятие №25 ОРУ на месте.	1		2,3
	53.	Практическое занятие №26 Подвижные игры	1		2,3
	54.	Практическое занятие №26 Подвижные игры	1		2,3
		Самостоятельная работа			
		Посещение обучающимися спортивных секций	8	0	3
Тема 5 Ритмическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия	Содержание учебного материала		6	0	
	55.	Практическое занятие № 27. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	56.	Практическое занятие № 27. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	57.	Практическое занятие № 28. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	0	1,2
	58.	Практическое занятие № 28. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	0	1,2
	59.	Практическое занятие № 29. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2
	60.	Практическое занятие № 29. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2

		Самостоятельная работа			
		Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2.Двигательная активность. Активный отдых. 3.Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 4.О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5.Материнство и здоровье. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа.	6	0	3
Тема 6 ТБ. Технические приемы в баскетболе	Содержание учебного материала			0	
	61.	Практическое занятие №30 ТБ. Обучение техническим приемам игры в баскетбол: стойка баскетболиста, остановки (прыжком и двумя шагами),	1		2,3
	62.	Практическое занятие №30 ТБ. Обучение техническим приемам игры в баскетбол: стойка баскетболиста, остановки (прыжком и двумя шагами),	1		2,3
	63.	Практическое занятие №31 Изменение направления движения, повороты, перемещения баскетболиста	1		2,3
	64.	Практическое занятие №31 Изменение направления движения, повороты, перемещения баскетболиста	1	0	2,3
		Самостоятельная работа			
		Совершенствовать изученные двигательные действия.	4		3
	65.	Практическое занятие № 32 Обучение передаче: от груди двумя руками (по дуге и параллельно полу).	1	0	2,3
	66.	Практическое занятие № 32 Обучение передаче: от груди двумя руками (по дуге и параллельно полу).	1		
	67.	Практическое занятие № 33 Обучение передаче: от головы (по дуге и параллельно полу).	1		
	68.	Практическое занятие № 33 Обучение передаче: от головы (по дуге и параллельно полу).	1		
		Самостоятельная работа			
		Посещение обучающимися спортивных секций	4		3

Тема 7 Передачи мяча	Содержание учебного материала		1		1
	69.	Практическое занятие №34 Обучение передачи от груди с отскоком от пола, с боку, одной рукой.		0	1,2
	70.	Практическое занятие №34 Обучение передачи от груди с отскоком от пола, с боку, одной рукой.	1	0	1,2
	71.	История спортивных игр в России	1	0	1,2
	72.	История спортивных игр в России	1	0	1,2
	73.	Практическое занятие №35 Учебная игра		0	1,2
	74.	Практическое занятие №35 Дифференцированный зачет			3
		Самостоятельная работа			
	Совершенствовать изученные двигательные действия.	6		3	
5 семестр					
Тема 8 ФК в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		8	0	
	75.	ФК в профессиональной деятельности.	1		1,2
	76.	Техника безопасности при занятиях ЛФК	1		1,2
	77.	Практическое занятие № 36. Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	1		1,2
	78.	Практическое занятие № 36. Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	1		1,2
	79.	Практическое занятие № 37. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	1		1,2
	80.	Практическое занятие № 37. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	1		1,2

	81.	Практическое занятие № 38. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	0	1,2
	82.	Практическое занятие № 38. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1		1,2
		Самостоятельная работа			
		Совершенствовать изученные двигательные действия.	8		3
Тема 9 ППФК	Содержание учебного материала			0	
	83.	Практическое занятие № 39 Метание мяча набивного мяча (вес мяча 3 кг) на дальность с места.	1		1,2
	84.	Практическое занятие № 39 Метание мяча набивного мяча (вес мяча 3 кг) на дальность с места.	1		1,2
	85.	Практическое занятие № 40 Подвижные игры.	1		1,2
	86.	Практическое занятие № 40 Подвижные игры.	1		1,2
		Самостоятельная работа			
		Выполнять недельный двигательный режим утренней пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерять пульс до и после нагрузки.	4		3
	87.	Практическое занятие № 41 Комплексы упражнений для прокачивания всего тела.	1	0	1,2
	88.	Практическое занятие № 41 Комплексы упражнений для прокачивания всего тела.	1		1,2
		Самостоятельная работа	2		1
		посещение обучающимися спортивных секций			
	89.	Практическое занятие №42 Переменный бег.	1		1,2
	90.	Практическое занятие №42 Переменный бег.	1		1,2
	91.	Практическое занятие №43 Подвижные игры для развития скоростных качеств.	1		1,2
	92.	Практическое занятие №43 Подвижные игры для развития скоростных качеств.	1		1,2
		Самостоятельная работа			
		посещение обучающимися спортивных секций	4		3
	93.	Практическое занятие № 44 Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1		1,2
	94.	Практическое занятие № 44 Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1		1,2
		Самостоятельная работа			

		посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	95.	Практическое занятие № 45 Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	1,2
	96.	Практическое занятие № 45 Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	1,2
		Самостоятельная работа		0	
		Выполнение упражнений для развития силы мышц ног, спины и пресса.	2	0	3
	97.	Практическое занятие № 46 Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов.	1	0	1,2
	98.	Практическое занятие № 46 Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов.	1		1,2
		Самостоятельная работа			
		посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	99.	Практическое занятие № 47 Комплексы упражнений атлетической гимнастики для всего тела.	1		1,2
	100.	Практическое занятие № 47 Комплексы упражнений атлетической гимнастики для всего тела.	1	0	1,2
	101.	Практическое занятие № 48 Упражнения для общей выносливости организма.	1	0	1,2
	102.	Практическое занятие № 48 Упражнения для общей выносливости организма	1	0	1,2
		Самостоятельная работа		0	
		Выполнение упражнений для развития силы мышц ног, спины и пресса.	4	0	3
Тема 10 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		4		0
	103.	Практическое занятие № 49 Эстафетный бег.	1	0	1,2
	104.	Практическое занятие № 49 Эстафетный бег.	1	0	1,2
	105.	Практическое занятие №50 Учебная игра	1	0	1,2
	106.	Практическое занятие №50 Дифференцированный зачет	1	0	1,2
		Самостоятельная работа		0	
		Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение	4	0	3

6 семестр

Тема 11 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		12	0	
	107.	Практическое занятие №51 Отработка техники прыжка в длину с места.	1	0	1,2
	108.	Практическое занятие №51 Отработка техники прыжка в длину с места.	1	0	1,2
	109.	Практическое занятие №52 Тест входного контроля прыжков в длину с места.	1	0	1,2
	110.	Практическое занятие №52 Тест входного контроля прыжков в длину с места.	1	0	1,2
	111.	Практическое занятие № 53 Обучение тройному прыжку с места.	1	0	1,2
	112.	Практическое занятие № 53 Обучение тройному прыжку с места.	1	0	1,2
	113.	Практическое занятие № 54 Комбинированная эстафета	1	0	1,2
	114.	Практическое занятие № 54 Комбинированная эстафета	1	0	1,2
	115.	Практическое занятие №55 Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1	0	1,2
	116.	Практическое занятие №55 Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1	0	1,2
	117.	Практическое занятие №56 Подвижные игры.	1	0	1,2
	118.	Практическое занятие №56 Подвижные игры.	1	0	1,2
		Самостоятельная работа			
		Посещение обучающимися спортивных секций.	12		3
Тема 12 ППФП	Содержание учебного материала		20	0	
	119.	Практическое занятие № 57 Комплекс упражнений по формированию осанки.	1	0	1,2
	120.	Практическое занятие № 57 Комплекс упражнений по формированию осанки.	1	0	1,2
	121.	Практическое занятие № 58 Развитие гибкости.	1	0	1,2
	122.	Практическое занятие № 58 Развитие гибкости.	1	0	1,2
	123.	Практическое занятие № 59 Развитие статической силы.	1	0	1,2
	124.	Практическое занятие № 59 Развитие статической силы.	1	0	1,2
	125.	Практическое занятие № 60 Комплекс упражнений для глаз.	1	0	1,2
	126.	Практическое занятие № 60 Комплекс упражнений для глаз.	1	0	1,2
	127.	Практическое занятие № 61 Развитие взрывной силы (прыжки с места, выбегания из различных исходных положений).	1	0	1,2
	128.	Практическое занятие № 61 Развитие взрывной силы (прыжки с места, выбегания из различных исходных положений).	1	0	1,2

	129.	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	0	1,2
	130.	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	0	1,2
	131.	Практическое занятие № 62. Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы рук. Прыжки в высоту на технику.	1	0	1,2
	132.	Практическое занятие № 62. Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы рук. Прыжки в высоту на технику.	2	0	1,2
	133.	Практическое занятие № 63. Упражнения на мышцы спины, груди, мышцы брюшного пресса.	1	0	1,2
	134.	Практическое занятие № 63. Эстафеты с использованием: мячей, обручей, гимнастических палок,	1	0	1,2
	135.	Практическое занятие № 64. Классические методы дыхания при выполнении движений.	1	0	1,2
	136.	Практическое занятие № 64. Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	0	1,2
	137.	Практическое занятие № 65. Обязательные элементы спортивной аэробики: амплитудные махи ногами.	1	0	1,2
	138.	Практическое занятие № 65. Обязательные элементы спортивной аэробики: амплитудные махи ногами.	1	0	1,2
		Самостоятельная работа			
		Посещение обучающимися спортивных секций.	20		3
Тема 13. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		8		
	139.	Практическое занятие № 66. Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения	1	0	1,2
	140.	Практическое занятие № 66. Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения	1	0	1,2
	141.	Практическое занятие № 67. Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	142.	Практическое занятие № 67. Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	143.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом	1	0	1,2

		по результатам показателей контроля.			
	144.	Практическое занятие № 68. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	0	1,2
	145.	Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.	1		1,2
	146.	Практическое занятие № 68. Дифференцированный зачет	1		3
		Самостоятельная работа			
		Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	8		3
		Итого:	146	0	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Минимальное материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, оснащенного соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, библиотеки, читального зала в котором имеется возможность обеспечить обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>
2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Матвеев, С.С. Социология физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] / С.С. Матвеев, И.Р. Федулina, Л.М. Матвеева. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 112 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/93038> — Загл. с экрана.
2. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72665> — Загл. с экрана.

Ресурсы Интернет

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
3. Министерство чрезвычайных ситуаций Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>.
4. Федеральный образовательный портал по основам безопасности жизнедеятельности. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>.
5. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка контрольно-оценочных средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины;

подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
• усвоенные знания:	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; контрольная работа.
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; тестовый контроль.
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; защита реферата.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

5. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • утренней гимнастики; • производственной гимнастики; • релаксационной гимнастики (из 10 баллов) 	До 9	До 8	До 7,5