

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

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете

Театрального колледжа

Протокол № 13, от 04.04.2024

Председатель

  
Е.В.Ульянова




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.06 Физическая культура

Специальность: 52.02.04 Актерское искусство

Уровень подготовки: углубленный уровень

Рассмотрено и рекомендовано на заседании  
ПЦК Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 13 от 04.04.21 г.  
Председатель ПЦК Общеобразовательных дисциплин  
 Панкова Р.А.

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 Российской Федерации от 27.10. 2014 № 1359 (изменения от 13.07.2021)).

**Организация-разработчик:** ГБОУ ВО РК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

**Разработчик:** Лапырева И.А. преподаватель Театрального колледжа ГБОУ ВО РК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной  
и методической работе:



Кушицкая О.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **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 52.02.04 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	292
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия), всего</b>	146
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	136
семинарские занятия (при наличии)	<i>не предусмотрено</i>
индивидуальные занятия (при наличии)	<i>не предусмотрено</i>
самостоятельная работа	146
<b>из них:</b>	
практическая подготовка:	<i>не предусмотрено</i>
<b>Промежуточная и итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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		4		
	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	2,3
		Самостоятельная работа			
		Написание реферата по теме: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся»	2		3
Тема 2. ППФК	Содержание учебного материала		60		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			
		Посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	5.	Практическое занятие №2 Комплекс упражнений производственной гимнастики	1	0	2,3
	6.	Практическое занятие №2	1	0	2,3

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

	<b>16.</b>	<b>Практическое занятие №7</b> Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	1	0 0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Выполнять недельный двигательный режим утренней пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин	2		3
	<b>17.</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Развитие мышц плечевого пояса, туловища.	1	0	2,3
	<b>18.</b>	<b>Практическое занятие №8</b> Развитие мышц плечевого пояса, туловища	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			2
		Посещение обучающимися спортивных секций	2		3
Тема 3 Верхняя передача. Нижняя прямая подача	<b>Содержание учебного материала</b>				0
	<b>19.</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу в непрофессиональном зале.	1	0	2,3
	<b>20.</b>	<b>Практическое занятие №9</b> Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу.	1	0	2,3
	<b>21.</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Обучение комплексу специальных упражнений подготавливающих к выполнению стоек и передвижений.	1	0	2,3
	<b>22.</b>	<b>Практическое занятие №10</b> Обучение комплексу специальных упражнений подготавливающих к выполнению стоек и передвижений.	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Включить в программу недельного двигательного режима упражнения волейболиста, прыжковые упражнения	4		3
	<b>23.</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Обучение верхней передаче.	1	0	2,3
	<b>24.</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Обучение верхней передаче	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Изучать правила игры волейбол. Размеры площадки и расстановку игроков.	2		3
	<b>25.</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники верхней передачи. Обучение нижней прямой подаче	1	0	2,3
	<b>26.</b>	<b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники верхней передачи. Обучение нижней прямой подаче	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
		Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего	4		3



		плечевого пояса, брюшного пресса и ног.			
	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			
		Посещение обучающимися спортивных секций.	4		3
	31.	Практическое занятие № 15 Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра	1	0	2,3
	32.	Практическое занятие № 15. Дифференцированный зачет	1	0	3
<b><u>4 семестр</u></b>					
<b>Тема 4 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>44</b>	<b>0</b>	
	33.	Практическое занятие №16 Обучение технике выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки).	1	0	2,3
	34.	Практическое занятие №16 Обучение технике выполнения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки).	1	0	2,3
	35.	Практическое занятие №17 Подвижные игры	1	0	2,3
	36.	Практическое занятие №17 Подвижные игры	1	0	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.	<b>Практическое занятие № 21</b> Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	0	2,3
	45.	<b>Практическое занятие № 22</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	1	0	2,3
	46.	<b>Практическое занятие № 22.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>		0	
		Составить и выполнять комплекс оздоровительной гимнастики	10		3
	47.	<b>Практическое занятие №23</b> Сдача контрольного норматива: выполнения комбинации акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки). Подвижные игры.	1	0	2,3
	48.	<b>Практическое занятие №23</b> Сдача контрольного норматива: выполнения комбинации акробатических упражнений (перекаты, кувырки, перевороты, стойки). Подвижные игры.	1	0	2,3
	49.	<b>Практическое занятие №24</b> Подвижные игры.	1	0	2,3
	50.	<b>Практическое занятие №24</b> Подвижные игры.	1	0	2,3
	51.	<b>Практическое занятие №25</b> ОРУ на месте.	1	0	2,3
	52.	<b>Практическое занятие №25</b> ОРУ на месте.	1	0	2,3
	53.	<b>Практическое занятие №26</b> Подвижные игры	1	0	2,3
	54.	<b>Практическое занятие №26</b> Подвижные игры	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Посещение обучающимися спортивных секций	8	0	3
Тема 5 Ритмическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	0	
	55.	<b>Практическое занятие № 27.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	56.	<b>Практическое занятие № 27.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	57.	<b>Практическое занятие № 28.</b> Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	0	1,2
	58.	<b>Практическое занятие № 28.</b> Индивидуально подобранные композиции из	1	0	1,2

		дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.			
	<b>59.</b>	<b>Практическое занятие № 29.</b> Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2
	<b>60.</b>	<b>Практическое занятие № 29.</b> Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		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.	<b>6</b>		3
<b>Тема 6 ТБ. Технические приемы в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	0	
	<b>61.</b>	<b>Практическое занятие №30</b> ТБ. Обучение техническим приемам игры в баскетбол: стойка баскетболиста, остановки (прыжком и двумя шагами),	1	0	2,3
	<b>62.</b>	<b>Практическое занятие №30</b> ТБ. Обучение техническим приемам игры в баскетбол: стойка баскетболиста, остановки (прыжком и двумя шагами),	1	0	2,3
	<b>63.</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Изменение направления движения, повороты, перемещения баскетболиста	1	0	2,3
	<b>64.</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Изменение направления движения, повороты, перемещения баскетболиста	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Совершенствовать изученные двигательные действия.	4		3
	<b>65.</b>	<b>Практическое занятие № 32</b> Обучение передаче: от груди двумя руками (по дуге и параллельно полу).	1	0	2,3
	<b>66.</b>	<b>Практическое занятие № 32</b> Обучение передаче: от груди двумя руками (по дуге и параллельно полу).	1	0	2,3
	<b>67.</b>	<b>Практическое занятие № 33</b> Обучение передаче: от головы (по дуге и параллельно полу).	1	0	2,3

	<b>68.</b>	<b>Практическое занятие № 33</b> Обучение передаче: от головы (по дуге и параллельно полу).	1	0	2,3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Посещение обучающимися спортивных секций	4		3
<b>Тема 7 Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		
	<b>69.</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Обучение передачи от груди с отскоком от пола, с боку, одной рукой.	1	0	1,2
	<b>70.</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Обучение передачи от груди с отскоком от пола, с боку, одной рукой.	1	0	1,2
	<b>71.</b>	История спортивных игр в России	1	0	1,2
	<b>72.</b>	История спортивных игр в России	1	0	1,2
	<b>73.</b>	<b>Практическое занятие №35</b> Учебная игра	1	0	1,2
	<b>74.</b>	<b>Практическое занятие №35 Дифференцированный зачет</b>	1	0	3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Совершенствовать изученные двигательные действия.	6		3
<b><u>5 семестр</u></b>					
<b>Тема 8 ФК в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>		
	<b>75.</b>	ФК в профессиональной деятельности.	1	0	1,2
	<b>76.</b>	Техника безопасности при занятиях ЛФК	1	0	1,2
	<b>77.</b>	<b>Практическое занятие № 36.</b> Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	1	0	1,2
	<b>78.</b>	<b>Практическое занятие № 36.</b> Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	1	0	1,2
	<b>79.</b>	<b>Практическое занятие № 37.</b> 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	0	1,2

	<b>80.</b>	<b>Практическое занятие № 37.</b> 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	0	1,2
	<b>81.</b>	<b>Практическое занятие № 38.</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	0	1,2
	<b>82.</b>	<b>Практическое занятие № 38.</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Совершенствовать изученные двигательные действия.	8		3
<b>Тема 9 ППФК</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>40</b>	0	
	<b>83.</b>	<b>Практическое занятие № 39</b> Метание мяча набивного мяча (вес мяча 3 кг) на дальность с места.	1	0	1,2
	<b>84.</b>	<b>Практическое занятие № 39</b> Метание мяча набивного мяча (вес мяча 3 кг) на дальность с места.	1	0	1,2
	<b>85.</b>	<b>Практическое занятие № 40</b> Подвижные игры.	1	0	1,2
	<b>86.</b>	<b>Практическое занятие № 40</b> Подвижные игры.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Выполнять недельный двигательный режим утренней пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерять пульс до и после нагрузки.	4		3
	<b>87.</b>	<b>Практическое занятие № 41</b> Комплексы упражнений для прокачивания всего тела.	1	0	1,2
	<b>88.</b>	<b>Практическое занятие № 41</b> Комплексы упражнений для прокачивания всего тела.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	<b>89.</b>	<b>Практическое занятие №42</b> Переменный бег.	1	0	1,2
	<b>90.</b>	<b>Практическое занятие №42</b> Переменный бег.	1	0	1,2
	<b>91.</b>	<b>Практическое занятие №43</b> Подвижные игры для развития скоростных качеств.	1	0	1,2
	<b>92.</b>	<b>Практическое занятие №43</b> Подвижные игры для развития скоростных качеств.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		посещение обучающимися спортивных секций	4		3

	<b>93.</b>	<b>Практическое занятие № 44</b> Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1		1,2
	<b>94.</b>	<b>Практическое занятие № 44</b> Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	<b>95.</b>	<b>Практическое занятие № 45</b> Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	1,2
	<b>96.</b>	<b>Практическое занятие № 45</b> Комплекс упражнений для развития координации движения.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Выполнение упражнений для развития силы мышц ног, спины и пресса.	2		3
	<b>97.</b>	<b>Практическое занятие № 46</b> Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов.	1	0	1,2
	<b>98.</b>	<b>Практическое занятие № 46</b> Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		посещение обучающимися спортивных секций	2		3
	<b>99.</b>	<b>Практическое занятие № 47</b> Комплексы упражнений атлетической гимнастики для всего тела.	1		1,2
	<b>100.</b>	<b>Практическое занятие № 47</b> Комплексы упражнений атлетической гимнастики для всего тела.	1	0	1,2
	<b>101.</b>	<b>Практическое занятие № 48</b> Упражнения для общей выносливости организма.	1	0	1,2
	<b>102.</b>	<b>Практическое занятие № 48</b> Упражнения для общей выносливости организма	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>		0	
		Выполнение упражнений для развития силы мышц ног, спины и пресса.	4	0	3
<b>Тема 10</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		<b>0</b>
	<b>103.</b>	<b>Практическое занятие № 49</b> Эстафетный бег.	1	0	1,2
	<b>104.</b>	<b>Практическое занятие № 49</b> Эстафетный бег.	1	0	1,2
	<b>105.</b>	<b>Практическое занятие №50</b> Учебная игра	1	0	1,2

	106.	Практическое занятие №50 <i>Дифференцированный зачет</i>	1	0	1,2
		Самостоятельная работа		0	
		Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение	4	0	3
<b><u>6 семестр</u></b>					
Тема 11 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		<b>24</b>	<b>0</b>	
	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		<b>40</b>	<b>0</b>	
	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.	1	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.	1	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.	1	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
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Посещение обучающимися спортивных секций.	20		3
Тема 13. Самоконтроль, его основные методы,	Содержание учебного материала		16		
	139.	Практическое занятие № 66. Осуществление наблюдения за физическим	1	0	1,2



<b>показатели и критерии оценки</b>		развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения			
	<b>140.</b>	<b>Практическое занятие № 66.</b> Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения	1	0	1,2
	<b>141.</b>	<b>Практическое занятие № 67.</b> Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	<b>142.</b>	<b>Практическое занятие № 67.</b> Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	<b>143.</b>	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	0	1,2
	<b>144.</b>	<b>Практическое занятие № 68.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	0	1,2
	<b>145.</b>	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	0	1,2
	<b>146.</b>	<b>Практическое занятие № 68.</b> Дифференцированный зачет	1		3
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	<b>8</b>		3
		<b>Итого:</b>	<b>292/146/146</b>	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. Федulina, 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.
<b>• усвоенные знания:</b>	
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"> <li>• утренней гимнастики;</li> <li>• производственной гимнастики;</li> <li>• релаксационной гимнастики (из 10 баллов)</li> </ul>	До 9	До 8	До 7,5