

Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Красноярский педагогический колледж № 2»  
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Срок реализации ОПОП-ППССЗ:

на очной форме обучения – 2023-2026 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2023-2024 уч.г.

2024-2025 уч.г.

2025-2026 уч.г.

РАССМОТРЕНА  
цикловой комиссией  
социально-гуманитарных  
дисциплин  
«13» 06 2023 г.

Председатель  
М.Г. Пантелеева / М.Г. Пантелеева/

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по учебной  
работе  
И.Н. Маркина  
«14» июля 2023 г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности среднего  
профессионального образования  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

АКТУАЛИЗИРОВАНА  
для реализации в 2024-2025 учебном  
году  
Председатель цикловой комиссии  
социально-гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/  
«\_\_» 202\_\_ г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА  
для реализации в 2025-2026 учебном  
году  
Председатель цикловой комиссии  
социально-гуманитарных дисциплин  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/  
«\_\_» 202\_\_ г.

Разработчик(и):  
Пименов Юрий Борисович, преподаватель  
Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель  
Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2023-2026 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2023-2024 уч. г. в 1 и 2 семестрах, в 2024-2025уч. г. в 3 и 4 семестрах, в 2025-2026 уч. г. в 5 семестре.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
--	---	--

### **1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка студента 162 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 160 часов,
- самостоятельной работы студента по очной форме 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего	Объем часов по семестрам				
		1	2	3	4	5
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	162	34	38	26	38	26
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160	34	38	26	36	26
в том числе:						
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия	160	34	38	26	38	26
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	2	-	-	-	2	-
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>			<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ЛР	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов (очная форма обучения )			
			Макс. учебная нагрузка	Обязательные учебные занятия		
				очная	Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.</b>					
ОК 08.	<b>Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      Легкая атлетика.                      Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа формирования умений и навыков двигательной деятельности.                      Настольный теннис.                      Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом. Развитие физических качеств: гибкости.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	34		34	34

		1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			8
		2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис.			12
		3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. Освоение техники физических упражнений на развитие: гибкости.			14
ОК 08.	<b>Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Подвижные игры со строевыми приемами. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовленности.	38	38	38
		<b>Практические занятия</b>			
		1. Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис.			8
		2. Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис.			16
		3. Освоение техники акробатических элементов.			8
		4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.			6
ОК 08.	<b>Тема 1.3. Баскетбол –</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	26	26	26

	<b>как одно из средств социального развития.</b>	<p>Легкая атлетика.  Легкоатлетические упражнения.  Бег на короткие, средние и длинные дистанции.  Легкая атлетика как средство укрепления здоровья.  Баскетбол.  Элементы баскетбола. Баскетбол – средство взаимодействия с партнерами в команде.  Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование техники бега.  2. Освоение техники элементов игры в баскетбол</p>				
						8
						18
<b>ОК 08.</b>	<b>Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Волейбол.  Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека.  Легкая атлетика.  Легкоатлетические упражнения.  Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Освоение техники элементов игры в волейбол.  2. Освоение правил игры в волейбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Выполнение упражнений общей физической подготовки.</p>	38		36	36
						32
						4
				2		
<b>ОК.08</b>	<b>Тема 1.5. Волейбол.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Волейбол. Общая физическая подготовка.  Специальные упражнения волейболиста.  Элементы волейбола: стойка, перемещение игрока, подача, передача мяча. Игра в волейбол по правилам.</p>	26		26	26

		<b>Практические занятия</b>				
		1.Совершенствование техники элементов игры.			26	26
<b>Общее количество по учебной дисциплине</b>			<b>162</b>	<b>2</b>	<b>160</b>	<b>160</b>

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

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

<p>жизненных и профессиональных целей;          применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;          пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;          выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;          применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;          пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;          выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>ходом выполнения практической работы</p>
--	---	---

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, кабинета ритмики и хореографии, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

1. методическое обеспечение;
2. спортивное оборудование:

баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка; оборудование для занятий аэробикой (скакалки, фитболы, гимнастические коврики);

3. спортивный инвентарь:

для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные; для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы; для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки; для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

1. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр;
4. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Литература и электронные издания**

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>

## **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные.

Самостоятельная работа представлена организацией занятий в объеме 25 часов за весь период обучения занятиями физической культурой по заданию преподавателя. Самостоятельная работа студентов оценивается в процессе аудиторных занятий. Результат учитывается при подведении итогов промежуточной аттестации. Согласно графика проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

«Реализация содержания учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на ИКПО Сферум».

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, кабинета ритмики и хореографии, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

4. методическое обеспечение;
5. спортивное оборудование;

баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка; оборудование для занятий аэробикой (скакалки, фитболы, гимнастические коврики);

6. спортивный инвентарь:

для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные; для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы; для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки; для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

5. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
6. многофункциональный принтер;
7. музыкальный центр;
8. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

### Литература и электронные издания

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>

### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные.

Самостоятельная работа представлена организацией занятий в объеме 25 часов за весь период обучения занятиями физической культурой по заданию преподавателя. Самостоятельная работа студентов оценивается в процессе аудиторных занятий. Результат учитывается при подведении итогов промежуточной аттестации. Согласно графика проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

«Реализация содержания учебной дисциплины СГ.05 Физическая культура может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на ИКПО Сферум».

## **2. ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

#### **1.4. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2023-2026 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2023-2024 уч. г. в 1 и 2 семестрах, в 2024-2025 уч. г. в 3 и 4 семестрах, в 2025-2026 уч. г. в 5 семестре.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

#### **1.5. Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у студентов следующих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

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

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

#### **1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка студента 186 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 160 часов,

– самостоятельной работы студента по очной форме 26 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего	Объем часов по семестрам				
		1	2	3	4	5
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	186	40	44	30	42	30
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160	34	38	26	36	26
в том числе:						
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-
практические занятия	160	34	38	26	36	26
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	26	6	6	4	6	4
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>			<b>з</b>		<b>з</b>	<b>дз</b>

## 2.1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды ОК, ПК	Коды знаний и умений	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов			
				Макс. учебная нагрузка	Самост. работа	Обязательные учебные занятия	
						Всего	в том числе практ. занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 8.	З <sub>1</sub>	<b>Введение. Основы здорового образа жизни</b>	Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 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.	2		2	2
			Практические занятия				
			1.Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой.		-	2	2
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег по дистанции. Кроссовая подготовка.	36		36	
			Практические занятия				

			1.Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике.			6	6
			2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.			8	8
			3.Совершенствование техники бега.			22	22
			Практическое занятие № 2-4. Выполнение контрольных нормативов в беге: 100 м, 300 м, 1000 м.				
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	<b>Тема 1.2. Настольный теннис.</b>	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка. Элементы игры в настольный теннис: стойка игрока, перемещение, подача, передача мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис по правилам.	48		48	48
			Практические занятия				
			1.Освоение техники выполнения элементов игры в настольный теннис.			38	38
			2.Двусторонняя игра по правилам.			10	10
			Практическое занятие № 5-17, 18-29. Выполнение контрольных нормативов: набивание мяча ракеткой. Отбивание мяча от стены, подача, передача мяча. Двусторонняя игра по правилам.				
		<b>Тема 1.3. Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка. Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения. Техника акробатических упражнений. Перекаты, кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнение комбинации из акробатических упражнений.	6		6	6
			Практические занятия				
			1.Освоение техники акробатических элементов.			6	6
			Практическое занятие № 30-32. Выполнение контрольных нормативов: акробатическая				

			комбинация.				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.4. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка и перемещение игрока, элементы игры в баскетбол. Правила игры.	18		18	18
			Практические занятия				
			1. Освоение техники элементов игры в баскетбол.			16	16
			2. Игра в баскетбол по правилам.			2	2
			Самостоятельная работа				
			Практическое занятие № 41-49. Выполнение контрольных упражнений: передача мяча в парах, бросок мяча в кольцо после ведения, штрафной бросок.				
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	З <sub>1</sub>	<b>Тема 1.5. Волейбол.</b>	Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка. Специальные упражнения волейболиста. Элементы волейбола: стойка, перемещение игрока, подача, передача мяча. Игра в волейбол по правилам.	50		50	50
			Практические занятия				
			1. Освоение техники элементов игры в волейбол.			30	30
			2. Совершенствование техники элементов игры.			20	20
			Самостоятельная работа				
			Практическое занятие № 50-63, 71-80. <b>Выполнение</b> контрольных нормативов в игре в волейбол: перемещение игрока, передача двумя руками сверху, подача. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (брюшной пресс, по выбору: челночный бег или прыжки через скакалку, сгибание рук в упоре лежа или берпи).				
		<b>Тема 1.6 Общая физическая подготовка</b>	Самостоятельная работа	26	26	-	-
			Содержание учебного материала:				

			Упражнения общей физической подготовки: упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.				
			Выполнение контрольных упражнений. №				
			<b>Общее количество по учебной дисциплине</b>	<b>186</b>	<b>26</b>	<b>160</b>	<b>160</b>

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

Результаты освоения учебной дисциплины		Разделы и темы	Основные показатели оценки результата	Формы контроля и методы оценки
Код ОК и ПК	Код знаний и умений			
1	2	3	4	5
ОК 8.	З <sub>1</sub>	Здоровый образ жизни. Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой;</li> <li>- понимание роли физических упражнений оздоровительной направленности и выполнение их в соответствии с техникой;</li> <li>- понимание роли подвижной игры в организации двигательной деятельности и определение места применения в зависимости от цели и задач;</li> <li>- проведение приемов профилактических действий в целях оздоровления организма;</li> <li>- определение развития физических качеств с учетом разработанных показателей.</li> </ul>	

		критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.		
ОК 2. ОК 3.	З <sub>1</sub> У <sub>1</sub>	Тема 1.1. Легкая атлетика. Специальные легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег по дистанции. Кроссовая подготовка.		Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в настольный теннис. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 3.		Тема 1.2. Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис: стойка игрока, перемещение, подача, передача мяча. Двусторонняя игра в настольный теннис по правилам.	- выполнение элементов в игре в настольный теннис в соответствии с техникой; - умение применять правила в игре в настольный теннис; - определение показателей развития физических качеств с учетом разработанных показателей.	Групповой контроль. Оценка развития уровня выносливости. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике.
ОК 2. ОК 3. ОК 6.		Тема 1.3. Гимнастика. Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения. Техника акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнение комбинации из акробатических	- выполнение акробатических элементов в соответствии с техникой; - обеспечение профилактики травматизма в соответствии с безопасными правилами;	Групповой контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения

		упражнений.		техники элементов хореографии.
ОК 2. ОК 3. ОК 6.		Тема 1.4. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение, элементы игры в баскетбол. Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение элементов игры в баскетбол в соответствии с техникой;</li> <li>- самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях;</li> <li>- соблюдение правил игры в баскетбол;</li> <li>- составление комплекса ритмических упражнений;</li> <li>- выполнение элементов хореографии в соответствии с техникой.</li> <li>-</li> <li>- самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях;</li> <li>- соблюдение правил игры волейбол;</li> <li>- выполнение танцевальной комбинации в соответствии с требованиями техники.</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения танцевальной комбинации.</p>
ОК 2. ОК 3. ОК 6.		Тема 1.5. Волейбол. Элементы волейбола: стойка, перемещение игрока, подача, передача мяча. Игра в волейбол по правилам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- выполнение элементов игры в волейбол в соответствии с техникой;</li> <li>- самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- понимание роли и соблюдение правил игры в волейбол;</li> <li>- выполнение элементов в игре в волейбол в соответствии с техникой и показателями;</li> </ul>	<p>Групповой контроль. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка техники</p>

			- определение развития физических качеств с учетом разработанных критериев.	элементов игры в волейбол.
--	--	--	---	----------------------------

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

здоровья и функциональных возможностей своего организма	предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
---	---	--

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

7. методическое обеспечение;

8. спортивное оборудование:

баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка;

9. спортивный инвентарь:

для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные;

для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы;

для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки;

для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

9. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;

10. многофункциональный принтер;

11. музыкальный центр;

12. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;

13. мегафон

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Литература и электронные ресурсы:**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

#### **Литература и электронные издания**

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>

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС 3, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные. Самостоятельная работа представлена организацией занятий в объеме 26 часов за весь период обучения занятиями физической культурой по заданию преподавателя. Самостоятельная работа студентов оценивается в процессе аудиторных занятий. Результат учитывается при подведении итогов промежуточной аттестации. Согласно графика проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири

16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

«Реализация содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на ИКПО Сферум».

### Лист внесения изменений

Номер изменения	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Содержание изменения	ФИО лица, внесшего изменение	Подпись