Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 09.03.2023 18:16:54
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c6798510b53386f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «1» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Н.Г. Тимакова
«1» 09 2022г.

Введено в действие
Приказ №56А ОС от "1" 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

Квалификация углубленной подготовки

Учитель изобразительного искусства и черчения

Форма обучения очная

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)54.02.06 Изобразительное искусство и черчение(углубленной подготовки), утвержденного Приказом МО и Н РФ №1384 от 27.10.2014 г. с учетом Приказа Министерства просвещения России №450 от 13 июля 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО».

Организация – разработчик: Государственное автономное образовательное профессиональное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:
Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотренапредметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г

Председатель П(Ц)К: _____ /К.В.Корсакова/

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	19
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **54.02.06 Изобразительное искусство и черчение**, входящей в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Врамкахпрограммыучебнойдисциплиныобучающимисяосваиваютсяумениязнания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 ОК2 ОК3 ОК8 ОК 9 ЛР 1 ЛР 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ОК 11 ЛР 1 ЛР 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 564 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 282 часов;
- в том числе в форме практической подготовки: 80 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 282 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**564**
в том числе:	
1. Основное содержание	**282**
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	268
2. Профессионально - ориентированное содержание	80
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	77
Контроль:	
контрольные работы (текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**282**
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	8 (прак)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Виды легкой атлетики.				
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Техника безопасности по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3.	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4.	Изучение эстафетного бега 4 х 100 метров	2	
	5.	Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6.	Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	2	
	7.	Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8.	Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**12**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	4.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
	5.	Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2	
	6.	Выполнение медленного бега в естественных условиях	4	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	1	
	3.	Изучение эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	4.	Закрепление эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	5.	Совершенствование эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	6.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	1	

	7.	Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**8**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	4.	Выполнение медленного бега в естественных условиях	3	
Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Технические и беговые виды легкой атлетики.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**10**	
	1.	Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	2.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	3.	Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4.	Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5.	Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6.	Изучение бега по пересеченной местности	1	
	7.	Закрепление бега по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**10**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение бега на 1500, 2000 метров	4	
	3.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
Тема 1.4. Совершенствование беговых и технических видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 5, ОК 4, ЛР 9
	Техника бега на средние дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**10**	
	1.	Бег на дистанцию 400 м с учетом времени	2	
	2.	Метание гранаты с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров с учетом времени	2	
	4.	Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	5.	Совершенствование бега по пересеченной местности	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**8**	
	1.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	2	
	2.	Проведение комплекса производственной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	2	
	3.	Проведение комплекса производственной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы	2	
	4.	Проведение комплекса производственной гимнастики при заболеваниях мочевыделительной системы	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	

	Самостоятельная работаобучающихся		**18**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы ног	4	
	3.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
	4.	Составление комплекса производственной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	
	5.	Составлениекомплекса производственной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы	2	
	6.	Составлениекомплекса производственной гимнастики при заболеваниях мочевыделительной системы	4	
Раздел 2. Физическая культура как вид деятельности.				ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 1, ЛР 9
Тема 2. 1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		**1**	
	1.	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность.	1	
	Профессионально – ориентированное содержание		**1**	
	1.	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**1**	
	1.	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры.	1	
	Профессионально – ориентированное содержание		**8**	
	1.	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности в условиях профессиональной деятельности	2	
	2.	Профилактика переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	
	3.	Определение значимых физических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	4.	Определение значимых психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**11**	
	1.	Разработка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности.	2	
	2.	Составление комплекса упражнений для профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	
	3.	Выполнение упражнений для развития физических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	4	
	4.	Составление комплекса упражнений для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения	3	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.			

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание		**10**	
	1.	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	2.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	3.	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»в условиях профессиональной деятельности	2	
	4.	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	5.	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**10**	
	1.	Составление комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности	4	
	2.	Заполнение дневника самоконтроля	2	
	3.	Выполнение бега по пересеченной местности	4	
Тема 2.3. Подбор упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала			
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание		**10**	
	1.	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики	2	
	2.	Проведение комплексов упражнений производственной гимнастики	2	
	3.	Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	4.	Проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	5.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**10**	
	1.	Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики	2	

	2.	Разработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	3.	Выполнение упражнения для укрепления мышц спины.	2	
	4.	Изучение методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.	2	
	5.	Выполнение дыхательных упражнений	2	
Тема 2.4. Подбор упражнений для составленияиндивидуальных программ физической рекреации при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала			
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание		**4**	
	1.	Проведение программы физической рекреации для укрепления и сохранения здоровья будущих специалистов	2	
	2.	Проведение программы физической рекреации дляпрофилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работаобучающихся		**4**	
	1.	Построение комплексной программы физической рекреациидля формирования, укрепления и сохранения здоровья на всехуровнях жизни с учетом пола, возраста, физическойподготовленности и специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	2.	Разработка валеологических и рекреационных мероприятий,направленных на восстановление здоровья студентов, ихсоциального и профессионального положения	2	
Раздел 3. Баскетбол.				
Тема 3.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			ОК 6, ОК 7, ОК 9, ЛР 9
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**10**	
	1.	Закрепление передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	1	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	1	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	1	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	1	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	9.	Закрепление и совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	1	

	10.	Закрепление броска мяча в движении	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**10**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы рук	2	
	3.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	4.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	2	
	5.	Выполнение упражнений для развития ловкости	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники элементов баскетбола	Содержание учебного материала		**2**	
	1.	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	1	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 1
	2.	Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков)	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**9**	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	1	
	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	1	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	1	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	1	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	1	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
	8.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
	9.	Совершенствование броска мяча после ведения. Учебная игра с заданиями	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**11**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы рук	2	
	3.	Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук	2	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	3	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
Тема 3.3. Технико-тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**9**	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	1	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	2	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	1	
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	1	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	1	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	

	7.	Закрепление выбивания мяча	1	
	8.	Учебная игра с заданиями	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работаобучающихся		**9**	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
	2.	Выполнение упражнений для силы рук	2	
	3.	Выполнение упражнений для силы ног	2	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	2	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
Тема 3.4.Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 1
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		**5**	
	1.	Индивидуальные действия в тактике нападения (действия игрока с мячом и без мяча)	1	
	2.	Взаимодействие двух и трех игроковв нападении(групповое)	2	
	3.	Позиционное и стремительное нападение	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работаобучающихся		**5**	
	1.	Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства.	3	
	2.	Подготовка к судействуво время учебной игры в баскетбол	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка.				ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 1, ЛР 9
Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.Техника одновременного бесшажного хода.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**6**	
	1.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	2	
	2.	Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
	3.	Закрепление подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	1	
	4.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**6**	
	1.	Факторы регуляции нагрузки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	2.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузкис учётом специфики будущей профессиональной деятельности .	2	
	3	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» в условиях профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся		**12**	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	4	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	3.	Выполнение подъёмов и спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке	4	
	4.	Пройти дистанцию 3-5 км свободным стилем	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**10**	
	1.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	2	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**4**	
	1.	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2	
	2.	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности в условиях профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**14**	
	1.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	2.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	4	
	3.	Пройти дистанцию 3-4 км одновременным одношажным ходом	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Выполнение подъемов в гору и спусков с горы в средней, низкой стойке	4	
Тема 4.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 1, ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений на лыжах. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности в оптимизации работоспособности.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**18**	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3.	Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6.	Прохождение дистанции 3000 м с учетом времени	2	
	7.	Прохождение дистанции с равномерной интенсивностью на пересеченной местности	2	
	8.	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью на пересеченной местности	2	

	9.	Прохождение по дистанции 3км с максимальной интенсивностью	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**4**	
	1.	Определение роли различных форм организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности в оптимизации работоспособности.	2	
	2.	Определение значения различных форм организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности в профилактике переутомления.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**22**	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	3	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	3	
	3.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	4.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
	5.	Пройти дистанцию 1-2 км одновременным бесшажным ходом	2	
	6.	Выполнение подъемов «елочкой» и спусков с горы в средней, низкой стойке	2	
	7.	Составление комплекса упражнений производственной гимнастики	2	
	8.	Составлениекомплекса упражнений физкультминутки	2	
Тема 4.4. Тактика передвижений на лыжах	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 1, ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.Дыхательные упражнения для закаливания организма студентов в условиях профессиональной деятельности.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		**4**	
	1.	Прохождение дистанции с равномерной и переменной интенсивностью на среднепересеченной местности	2	
	2.	Прохождение по дистанции 3км с максимальной интенсивностью	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**4**	
	1.	Проведение дыхательных упражнений для закаливания организма студентов в условиях профессиональной деятельности	2	
	2.	Техническая и тактическая подготовка студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**9**	
	1.	Пройти дистанцию 3-5 км попеременным двухшажным ходом	4	
	2.	Выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости	2	
	3.	Пройти дистанцию 2-3 км одновременным одношажным ходом	3	
Раздел 5. Волейбол.				ОК 1, ОК 3, ОК 4, ЛР 9
Тема 5.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала			
	Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		**12**	
	1.	Изучение техники элементов волейбола	1	
	2.	Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	1	

	3.	Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	1	
	4.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	6.	Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	7.	Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	8.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1	
	9.	Закрепление нижней прямой подачи	2	
	10.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**12**	
	1.	Выполнение упражнений для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4	
	3.	Выполнение упражнений для развития ловкости	1	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	5.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
Тема 5.2. Закрепление элементов волейбола	Содержание учебного материала			
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			ОК 1, ОК 2, ОК 8, ЛР 9
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		**18**	
	1.	Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3	
	2.	Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3	
	3.	Изучение верхней и нижней передачи с водящим	1	
	4.	Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	1	
	5.	Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2	
	6.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2	
	7.	Изучение нападающего удара	1	
	8.	Совершенствование нижней прямой подачи.	2	
	9.	Закрепление нападающего удара	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**18**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	3	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	3	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	3	
	5.	Выполнение упражнения для развития ловкости	3	
	6.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
Тема 5.3. Технико-тактические действия в волейболе	Содержание учебного материала			
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками. Игра с заданиями. Жесты судей.			ОК 1, ОК 2, ОК 8, ЛР 9
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практическое занятие		**21**	
	1.	Изучение верхней передачи с последующим передвижением	2	
	2.	Закрепление верхней передачи с последующим передвижением	2	
	3.	Совершенствование верхней передачи с водящим	2	
	4.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	2	
	5.	Изучение приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	2	
	6.	Закрепление приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	2	
	7.	Изучение и закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	2	
	8.	Изучение и закрепление верхней прямой подачи	2	
	9.	Учебная игра с заданиями	3	
	10.	Учебная игра в волейбол с использованием изученной техники приема и передачи.	2	
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	1.	Определение взаимосвязи общей культуры обучающихся и их образа жизни.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**25**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	2	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	2	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	4	
	5.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
	6.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	7.	Выполнение упражнения для развития ловкости	2	
	8.	Разработка комплекса дыхательных упражнений	2	
	9.	Составление плана организации режима труда и отдыха	2	
	10.	Составление плана организации двигательной активности, самостоятельных занятий	4	
Тема 5.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			
	Тактика игры в защите и нападении. Игра с заданиями. Жесты судей.Волейбол для активного отдыха студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности. Судейство в учебных играх.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		**13**	
	1.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом)	2	
	2.	Изучение комбинации нападения «Волна»	2	
	3.	Совершенствование комбинации «Волна»	2	
	4.	Изучение комбинации защиты в волейболе: «углом вперед» и «углом назад».	2	
	5.	Совершенствованиекомбинации защиты в волейболе: «углом вперед» и «углом назад».	2	
	6.	Учебная игра в волейбол с использованием изученных тактик защиты и нападения.	3	
	Профессионально – ориентированное содержание		**4**	
	1.	Учебная игра в волейбол для активного отдыха студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности	2	

	2.	Организация и проведение пляжного волейбола для активного отдыха студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**17**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	2.	Выполнение бега по пересечённой местности	4	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	2	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	4	
	5.	Составление программы активного отдыха	3	
	6.	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов				
Тема 6.1.Значение специальной психофизической подготовки учителя изобразительного искусства и черчения к труду в современных условиях	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 1, ЛР 9
	Профессионально – ориентированное содержание		**2**	
	Профессиональные заболевания учителей и их профилактика средствами физической культуры.		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	Профессионально – ориентированное содержание		**13**	
	1.	Определение цели и задач ППФП с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности	2	
	2.	Определение требований к физическим качествам и функциям студентов, использующих в профессиональной деятельности функции дыхания, опорно-двигательного аппарата с учетом особенностей их будущей профессии.	2	
	3.	Выбор профилирующих видов спорта, способствующих укреплению мышечного корсета	2	
	4.	Выявление основных факторов, определяющих содержание ППФП.	2	
	5.	Подбор средств ППФП для студентов специальности «Изобразительное искусство и черчение»	2	
	6.	Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики для студентов специальности «Изобразительное искусство и черчение»	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**15**	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления дыхательной системы	3	
	2.	Выполнение упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	4	
	3.	Разработка комплекса упражнений производственной гимнастики для студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности	4	
	4.	Разработка комплекса дыхательных упражнений для студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности	4	
Раздел 7. Легкая атлетика.				ОК 6, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 9
Тема 7.1. Бег на различные дистанции.	Содержание учебного материала			
	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4 по 100 метров. Бег на длинные			

	дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Закрепление передачи и приема эстафетной палочки в эстафетном беге 4 по 100 метров	1	
	2.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 метров	1	
	3.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	1	
	4.	Закрепление бега на длинные дистанции в естественных условиях	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**7**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	3.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
	4.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
Тема 7.2. Изучение элементов технических и тактика беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ЛР 9
	Техника метания гранаты. Бег на длинные дистанции. Пересеченная местность.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**11**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	2.	Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	2	
	4.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5.	Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	6.	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**13**	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса	3	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы ног	2	
	3.	Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	4.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
	5.	Выполнение бега на дистанции 1500, 2000 м	2	
	6.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
Промежуточная аттестация - Зачет			**8**	
Промежуточная аттестация - Экзамен			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
		Всего:	**564**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Технические средства обучения:
- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:
- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С.В. Быченков О.В., Везеницын.— Саратов: Профобразование, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. Режим доступа: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev

Дополнительные источники:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. - М.: Издательство «Спорт», 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html
2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html
3. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей [Электронный ресурс] / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. Режим доступа:http://www.iprbookshop.ru/72915.html
4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.Х. Ланда. - М.: Издательство «Спорт», 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74293.html
5. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78352.html

6. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.С. Эммерт [и др.]. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html
7. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольи оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**ОК**	**ЛР**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:			
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4.Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного	ЛР 1.Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве. ЛР 9. Сознающий	Оценка разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений. Оценка разработки комплекса физических упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки с учетом состояния здоровья. Текущий контроль физических качеств на практических занятиях. Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 3 «Баскетбол» (1 полугодие) Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 1, 7 «Легкая атлетика» в соответствии критериям V-VI ступени Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (2 полугодие) Оценка деятельности во время проведения учебных спортивных

	развития. ОК 9.Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствовани ю. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	игр.
Знания:			
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологиидля совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействова	ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность),	Оценка освоения основ техники по видам спорта. Оценка освоения основ здорового образа жизни на практических занятиях.

	тьс руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себяответственности за качество образовательного процесса. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального иличностного развития, заниматься самообразованием, осознаннопланировать повышение квалификации. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечиватьохрану жизни и здоровья детей. ОК 11.Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	

В книге прошито и скреплено печатью

18 листов

Директор ГАПОУ «ЛМХПК»

Н.Г. Тимакова