

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность	52.02.04. Актерское искусство
вид	Актер драматического театра и кино

Кострома 2021 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №
80 от 01.09.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
_____ Сушко Е.В.
«31» августа 2021 г.

ОДОБРЕНО
на заседании
предметной (цикловой) комиссии
Председатель _____ Альбова Н.В.
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС)

52.02.04 Актерское искусство

Организация-разработчик:
ОГБОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчик:
Чубарова Ю.В., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.04 Актерское искусство. Программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительной профессиональной подготовки и переподготовки в учреждении среднего профессионального образования, в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

1.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи учебной дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане:

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС

среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины.

В результате усвоения учебной дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

уметь:

- овладевать методами и способностями деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- использовать спортивный опыт для самосовершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.
- освоить технику бега на короткие дистанции;
- освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;
- развивать общую выносливость;
- развить гибкость в поясничном отделе;
- развить силовые физические способности всех групп мышц;
- освоить технику лыжника-гонщика;
- освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности

знать:

- социально-биологические и гигиенические основы физической культуры;
- физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни;
- основы физического и спортивного самосовершенствования;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися **следующих результатов:**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Решать проблемы, 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 развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Практическая подготовка

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины согласно учебного плана:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 396 часов,
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 198 часов,
- в том числе:

-групповой 198 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 198 часов;

-индивидуальных занятий на одного обучающегося 0 часов.

Практической подготовки – 8 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

Период изучения 3-8 семестр(ы).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01 Базовые учебные дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	ОК	ПК	Итоговые формы контроля	Распределение по семестрам					Максим. учеб. нагрузка на студента	Самост. нагрузка на студента	Обязательные учебные занятия				Распределение обязательных учебных занятий по курсам и семестрам												
					Экзамены	Курс. раб.	Зачёты	Дифф. зачёты	Контр. раб.			Всего	Групповые		Инд. 1 чел.	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс						
													до 25 чел.	до 15 чел.		1 с. 17 н.	2 с. 22 н.	3 с. 16 н.	4 с. 22 н.	5 с. 16 н.	6 с. 16 н.	7 с. 16 н.	8 с. 15 н.					
О.00.	Общеобразовательный цикл																											
ОУД.05	Физическая культура	ОК 2,5,4,6, 8		3			3,4, 5,6, 7,8		396	198	198						32	38	32	36	34	26						

2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОД.01.06

Наименование разделов учебной дисциплины (0.00), междисциплинарных курсов (ОД.02) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)							Объём часов максимальной учебной нагрузки	Уровень освоения
1	2							3	4
0.00 Общеобразовательный цикл									
Учебная дисциплина ОД.01.06. Физическая культура. Разработчик: Чубарова Ю.В.								396	
Бюджет учебного времени на дисциплину									
Вид учебной нагрузки	III семестр	IV семестр	V	VI семестр	VII семестр	VIII семестр	Итого		
Групповые	32	38	32	36	34	26	198		
Индивидуальные									
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	32	38	32	36	34	26	198		
Максимальная учебная нагрузка студентов	64	76	64	72	68	52	396		
2 курс, 3 семестр								64	
Раздел 1.									
Введение	Содержание Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							2	1,2
								1/1	
	Самостоятельная работа							1	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1							40	1-2
								20	
	Самостоятельная работа							20	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание 1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2							20	1,2
								10/1	
	Самостоятельная работа							10	
Тема 1.3. Лыжный спорт	Содержание Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							2	2
								1	

(гонки на лыжах)	Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4		
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
2 курс, 4 семестр		76	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	32	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	16	
	Самостоятельная работа	16	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	16	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3	8/1	
	Самостоятельная работа	8	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	28	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1	14	
	Самостоятельная работа	14	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	

3 курс, 5 семестр		64	
Раздел 1. Введение	Содержание	4	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2/1	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	40	20
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1		
	Самостоятельная работа	20	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	16	8
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения		

	3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2	
	Самостоятельная работа	8
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	4
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	2/1
	Самостоятельная работа	2
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2
3 курс, 6 семестр		72
Раздел 2.		
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	36
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	18
	Самостоятельная работа	18
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	12
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3	6
	Самостоятельная работа	6
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	24
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1	12
	Самостоятельная работа	12
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2
4 курс, 7 семестр		68
Раздел 1. Введение	Содержание	4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Самостоятельная работа	2/1 2
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	28
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1	14
	Самостоятельная работа	14

Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	16
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2	8/1
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Самостоятельная работа	8
	Содержание	16
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	8
	Самостоятельная работа	8
Дифференцированный зачет	Резервный урок	2+2
	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2
4 курс, 8 семестр		52
Раздел 2.		
Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	16
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	8/1
Тема 2.2. Спортивные игры	Самостоятельная работа	8
	Содержание	16
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3	8
Тема 2.3. Легкая атлетика	Самостоятельная работа	8
	Содержание	20
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1	10
Дифференцированный зачет	Самостоятельная работа	10
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов
Дисциплина: ОГСЭ 05. Физическая культура.

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов
2	I	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовить реферат на выбор: <ul style="list-style-type: none"> - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	1
		Тема 1.1. Легкая атлетика	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега	20
		Тема 1.2. Гимнастика	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10
		Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 	Проверка реферата	1
	Итого за I семестр				
	II	Раздел 2.			
		Введение			
		Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Совершенствовать двушажный ход, одновременный ход, коньковый ход Совершенствовать технику подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой» Совершенствовать технику торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки	Прием зачета по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение) Прием нормативов по видам: бег на лыжах:	16

			Совершенствовать технику поворотов: «переступанием», «упором», «плугом» Совершенствовать общую выносливость (прохождение дистанции – девушки 3км, юноши 5км).	юноши 5 км, девушки 3 км	
		Тема 2.2. Спортивные игры	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч	Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	8
		Тема 2.3. Легкая атлетика	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега	14
Итого за II семестр					38
Итого за 2 курс					70
3	I	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	2
		Тема 1.1. Легкая атлетика	Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега	20
		Тема 1.2. Гимнастика	Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание)	Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с	8

			упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений) Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики	опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
		Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	2
Итого за I семестр					32
II	Раздел 2.				
	Введение				
		Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Совершенствовать двушажный ход, одновременный ход, коньковый ход Совершенствовать технику подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой» Совершенствовать технику торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки Совершенствовать технику поворотов: «переступанием», «упором», «плугом» Совершенствовать общую выносливость (прохождение дистанции – девушки 3км, юноши 5км).	Прием зачета по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение) Прием нормативов по видам: бег на лыжах: юноши 5 км, девушки 3 км	18
		Тема 2.2. Спортивные игры	Подготовить реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры. Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки. Овладеть судейством товарищеских встреч	Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол) Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол) Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	6
		Тема 2.3. Легкая атлетика	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта) Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись» Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон) Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега	12
Итого за II семестр					36
Итого за 3 курс					68
4	I	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и	Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	2

	профессиональной подготовке студентов.	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 		
	Тема 1.1. Легкая атлетика	<p>Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры»</p> <p>Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта)</p> <p>Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)</p>	<p>Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>	14
	Тема 1.2. Гимнастика	<p>Подготовить реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. <p>Выполнять недельные нагрузки (подтягивание, отжимание, приседание упражнения на пресс, упражнения с использованием отягощений)</p> <p>Составить комплексы утренней гимнастики, производственной гимнастики</p>	<p>Прием нормативов по видам: наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	8
	Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<p>Подготовить реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 	<p>Проверка реферата</p>	10
Итого за I семестр				34
II	Раздел 2.			
	Введение			
	Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<p>Совершенствовать двушажный ход, одновременный ход, коньковый ход</p> <p>Совершенствовать технику подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»</p> <p>Совершенствовать технику торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки</p> <p>Совершенствовать технику поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»</p> <p>Совершенствовать общую выносливость (прохождение дистанции – девушки 3км, юноши 5км).</p>	<p>Прием зачета по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)</p> <p>Прием нормативов по видам: бег на лыжах: юноши 5 км, девушки 3 км</p>	8

		Тема 2.2. Спортивные игры	<p>Подготовить реферат на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма <p>Совершенствовать основные элементы игры, развивать координационные способности, развивать скоростную реакцию, овладеть правилами игры.</p> <p>Провести товарищеские встречи - играть в нападении и защите, освоить тактические навыки.</p> <p>Овладеть судейством товарищеских встреч</p>	<p>Проверка освоения основных элементов игры (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка владения знаниями спортивного судейства по видам (настольный теннис или волейбол)</p> <p>Проверка судейства в товарищеских встречах на первенство группы</p>	8
		Тема 2.3. Легкая атлетика	<p>Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с высокого и низкого старта)</p> <p>Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»</p> <p>Совершенствовать общую выносливость (бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклон)</p> <p>Совершенствовать технику при метании «гранаты» и толкании ядра</p>	<p>Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>	10
Итого за II семестр					26
Итого за 4 курс					60
Итого по дисциплине 0Д.01.06. Физическая культура					198

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине **ОГСЭ 05. «Физическая культура».**

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
О. 00.	Общеобразовательный цикл	
ОД.01.06	Физическая культура	<p>Перечень рекомендуемых учебных изданий для студентов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2010.3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2012.4. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2010.5. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат). <p>Перечень рекомендуемых изданий для преподавателей:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №

		<p>1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 143 “ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования”»).</p> <p>4. Письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».</p> <p>5. Бишаева А.А. Профессианально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.</p> <p>6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание.- Ростов н/д, 2010.</p> <p>7. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. – М., 2010.</p> <p>8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.</p> <p>9. Манжалеи И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.</p> <p>10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп.- Кострома, 2014.</p> <p>11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова, - 3-е изд. – М., 2013.</p> <p>12. Хомич М.М., Эмануэль Ю.В., Винчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. Спб., 2010.</p> <p>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов: www.ministm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование») www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России) www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))</p>
--	--	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
--------------------------------	---	-------------------------------

Знания:		
1) социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, КОС №2
2) физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	КОС №1, КОС №2
3) основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №4, КОС №3
4) профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	КОС №1, КОС №2, КОС №4
Умения:		
1) освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	КОС №1
2) освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	КОС №1
3) развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	КОС №1, КОС №4
4) развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	КОС №2
5) развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	КОС №2
6) освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»; техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	КОС №4
7) освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападении и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	КОС №3

Разработчик:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Лист переутверждения рабочей программы

В рабочую программу дисциплины ОД.01.06. Физическая культура внесены следующие изменения:

1. Уточнено место дисциплины в ППССЗ, содержание дисциплины
2. Изменены и разработаны следующие разделы программы:
 - 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы _____
 - 4.2. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования _____
 - 4.3. Шкала оценивания _____
 - 4.4. Типовые контрольные задания _____
 - 4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций _____
 - 5.3. обновлен перечень основной и дополнительной литературы _____

Программа утверждена на заседании ЦМК _____,

протокол № _____ от _____ г.