

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

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 51.02.02.  
«Социально-культурная деятельность»**

по видам:

Организация культурно-досуговой деятельности  
Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и  
театрализованных представлений

Кострома 2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора № 80  
от 01.09.2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Сушко Е.В.  
От «31» августа 2021 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании  
предметной (цикловой) комиссии  
Председатель \_\_\_\_\_ Альбова Н.В.  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) **51.02.03 Социально-культурная деятельность** (по видам)

Организация-разработчик:  
ОГБОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчик:  
Маркова Н.Ю. преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

## 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 ОГСЭ.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 51.02.03 Социально-культурная деятельность (по видам). 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:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура», экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

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 ППССЗ на базе основного общего образования.

В учебных планах 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:**

##### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Мегапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 2,4,6,8, 10.	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

#### 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 «Психология общения» 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 372 часов,
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часа,
  - в том числе:
    - групповой 186 часов;
    - самостоятельной работы обучающегося 186 часов;
    - индивидуальных занятий на одного обучающегося 0 часов.
- Практической подготовки - 18 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

Период изучения 1-2 семестр(ы).

- #### 1.6.
- В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план предусматривает всевозможные варианты освоения образовательной программы: очную форму обучения, обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием образовательных платформ, электронных ресурсов и инструментов. Коррекция программы осуществляется через коррекцию резервных часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

#### 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/из них ПП	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.
ОГСЭ.05	Физическая культура	<b>ОК 2,4,6,8,10</b>		з			3			372/18	186	186	186			34	40	32	38	16	26		

## 2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 05

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)	Объем часов максимальной учебной нагрузки/из них пп	Уровень освоения				
<b>ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл</b>							
<b>Учебная дисциплина ОГСЭ 05 Физическая культура. Разработчик: Маркова Н.Ю.</b>		372/18					
<b>Бюджет учебного времени на дисциплину</b>							
Вид учебной нагрузки	III семестр	IV семестр	V	VI семестр	VII семестр	VIII семестр	Итого
Групповые	34	40	32	38	16	26	186
Индивидуальные	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	34	40	32	38	16	26	186
Максимальная учебная нагрузка студентов	68	80	64	76	32	52	372
<b>2 курс, 3 семестр</b>		<b>68</b>					
<b>Раздел 1.</b>							
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	1,2				
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1					
	<b>Самостоятельная работа</b>	1/1					
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>44</b>	1-2				
	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 <b>Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1</b>	22					
	<b>Самостоятельная работа</b>	22					
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание</b>	<b>20</b>	1,2				

<b>Гимнастика</b>	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика <b>Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2</b>	10/1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10/1	
<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <b>Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке ) КОС №4</b>	<b>2</b>	
<b>2 курс, 4 семестр</b>		<b>80</b>	
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>32</b>	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов <b>Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	16	
	<b>Самостоятельная работа</b>	16/1	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра <b>Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8/1	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>32</b>	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра <b>Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1</b>	16	
	<b>Самостоятельная работа</b>	16/1	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1</b>	<b>2</b>	
<b>3 курс, 5 семестр</b>		<b>64</b>	

Раздел 3. Введение	<b>Содержание</b>	<b>3</b>	1,2
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1/1	
Тема 3.1. Легкая атлетика	<b>Содержание</b>	<b>40</b>	1-2
	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 <b>Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1</b>	20	
	<b>Самостоятельная работа</b>	20/1	
Тема 3.2. Гимнастика	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика <b>Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8/1	
Тема 3.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <b>Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>3 курс, 6 семестр</b>		<b>76</b>	
<b>Раздел 4.</b>			
Тема 4.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<b>Содержание</b>	<b>36</b>	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов <b>Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	18	
	<b>Самостоятельная работа</b>	18/1	
Тема 4.2. Спортивные игры	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра <b>Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3</b>	6	

	Самостоятельная работа	6/1	
Тема 4.3. 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	14/1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1	2	
<b>4 курс, 7 семестр</b>		<b>32</b>	
Раздел 5.	Содержание	2	1,2
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
	Самостоятельная работа	1	
Тема 5.1. Легкая атлетика	Содержание	20	1-2
	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	10/1	
	Самостоятельная работа	10/1	
Тема 5.2. Гимнастика	Содержание	8	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика Урок - контроля: Прием зачетов по гимнастике. КОС №2	4/1	
	Самостоятельная работа	4	
Тема 5.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	2	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Урок - контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4	1	
	Самостоятельная работа	1	
Дифференцированный зачет	Урок контроля (Сдача нормативов по лыжной подготовке) КОС №4	2	
<b>4 курс, 8 семестр</b>		<b>52</b>	
Раздел 6			

<b>Тема 2.1.</b> <b>Лыжный спорт</b> <b>(гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	1-2
	1. Освоение техники ходов на лыжах 2. Освоение техники подъемов и спусков 3. Освоение техники торможения 4. Освоение техники поворотов <b>Урок контроля: Прием зачетов по лыжной подготовке. КОС №4</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра <b>Урок контроля: Прием зачетов по спортивным играм. КОС №3</b>	8/1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8/1	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>20</b>	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра <b>Урок контроля: Прием зачетов по легкой атлетике. КОС №1</b>	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10/1	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС №1</b>	<b>2</b>	

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: 0Д.01.06. Физическая культура.**

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов / Задание	Форма контроля	Объем часов
<b>2</b>	<b>III</b>	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Подготовить реферат на выбор: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социальные функции физической культуры и спорта</li> <li>- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем</li> <li>- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы)</li> <li>- Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств</li> </ul>	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	<b>2</b>
		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	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	<b>20</b>
		<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие гимнастики в Российской Федерации</li> <li>- Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО.</li> </ul> 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	<b>10</b>
		<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры</li> <li>- Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта</li> <li>- Олимпийцы костромичи.</li> </ul>	Проверка реферата	<b>2</b>

	<b>Итого за III семестр</b>			<b>34</b>	
<b>2</b>	<b>IV</b>	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	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	<b>16</b>
		<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	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) Прокерка судейства в товарищеских встречах на первенство группы	<b>8</b>
		<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	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	<b>16</b>
<b>Итого за IV семестр</b>			<b>40</b>		
<b>Итого за 2 курс</b>			<b>74</b>		
<b>3</b>	<b>V</b>	<b>Раздел 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	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)	Проверка реферата Экспертная оценка при выполнении практических заданий.	<b>2</b>

			- Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств		
		<b>Тема 3.1. Легкая атлетика</b>	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	<b>20</b>
		<b>Тема 3.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: - 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	<b>8</b>
		<b>Тема 3.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	<b>2</b>
<b>Итого за V семестр</b>					<b>32</b>
<b>3</b>	<b>VI</b>	<b>Тема 4.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	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	<b>18</b>

		<b>Тема 4.2. Спортивные игры</b>	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	<b>6</b>
		<b>Тема 4.3. Легкая атлетика</b>	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	<b>14</b>
<b>Итого за VI семестр</b>					<b>38</b>
<b>Итого за 3 курс</b>					<b>70</b>
<b>4</b>	<b>VII</b>	<b>Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	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.	<b>2</b>
		<b>Тема 5.1. Легкая атлетика</b>	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	<b>8</b>

		<b>Тема 5.2. Гимнастика</b>	Подготовить реферат на тему: - 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	<b>4</b>
		<b>Тема 5.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.	Проверка реферата	<b>2</b>
		<b>Итого за VII семестр</b>			<b>16</b>
<b>4</b>	<b>VIII</b>	<b>Тема 6.1. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	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	<b>8</b>
		<b>Тема 6.2. Спортивные игры</b>	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	<b>8</b>
		<b>Тема 6.3. Легкая атлетика</b>	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции с помощью выполнения специальных упражнений (бег с ускорениями, с хода, с	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м, прыжки в	<b>10</b>

		<p>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</p>	<p>длину с места, бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, метание спортивного снаряда, толкание ядра, прыжки в длину с разбега</p>	
	<b>Итого за VIII семестр</b>			<b>26</b>
	<b>Итого за 4 курс</b>			<b>42</b>
	<b>Итого по дисциплине 0Д.01.06. Физическая культура</b>			<b>186</b>

### 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 **ОД.01.06. «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
<b>О. 00.</b>	<b>Общеобразовательный цикл</b>	
ОД.01.06	Физическая культура	<p><b>Для студентов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2010.</li><li>3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2012.</li><li>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.</li></ol> <p><b>Для преподавателей:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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</li></ol>

		<p>04.06.2014 № 145-ФЗ).</p> <p>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).</p> <p>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 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><b>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:</b></p> <p><a href="http://www.ministm.gov.ru">www.ministm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).</p> <p><a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета</p>
--	--	---

		России) <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))
--	--	--

#### 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
<b>Знания:</b>		
социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, КОС №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
основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №4, КОС №3
профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	КОС №1, КОС №2, КОС №4
<b>Умения:</b>		
освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	КОС №1
освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	КОС №1
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
развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	КОС №2
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 брусках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	КОС №2

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)	<b>КОС №4</b>
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	<b>КОС №3</b>

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 10.	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. Данная компетенция прорабатывается во всех темах курса.

### Лист переутверждения рабочей программы

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

1. Уточнено место дисциплины в ППСЗ, 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 \_\_\_\_\_