Эмблема ССКОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СМОЛЕНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для подготовки специалистов среднего звена:**

**по специальности**

**43.02.14 Гостиничное дело**

Смоленск 2021 г.

BD21303_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании цикловой комиссии специальностей 08.02.07, 08.02.11, 43.02.10, 43.02.14 и ППКРС  Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. В. Домнина  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **рекомендована**  к утверждению Педагогическим советом  Протокол № \_1\_\_  от «30» августа 2021 г.  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор колледжа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

43.02.14 Гостиничное дело

с учётом требований рабочей программы воспитания по профессии

43.02.14 Гостиничное дело

**Организация-разработчик**: ОГБПОУ «Смоленский строительный колледж»

**Разработчик:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место работы | Занимаемая должность | Инициалы, фамилия |
| ОГБПОУ «Смоленский строительный колледж» | преподаватель физической культуры первой квалификационной категории | А. В. Домнина |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| **1** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 14 |
| **4** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 16 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами обще гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с общепрофессиональными дисциплинами ОП.07 Безопасность жизнедеятельности.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь и** **знать**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Объем образовательной программы** | 176 |
| **Объём работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем** | 176 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 176 |
| контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |  |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета в конце каждого семестра, в конце курса дифференцированный зачет.** |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **1 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |
| **Социально-биологические основы физической культуры.**  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Техника безопасности. Разминка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачет- 60м,100м. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты на дальность. Воспитание координации движений с помощью подвижных игр, эстафет. | 2 |
| Разминка: кросс-10 мин. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачет – прыжок в длину с места. Воспитание выносливости. | 2 |  |
| **Тема 1.2.**  **Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | **10** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности на занятиях ЗОЖ. Разминка: бег, ОРУ в движении, СБУ. Комплекс дыхательных упражнений и комплекс утренней гимнастики. Воспитание гибкости с помощью стрейчинга. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в кругу. Комплекс упражнений для глаз. Комплекс упражнений для снижения массы тела. Воспитание силы. Подвижные игры. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в парах. Комплекс упражнений по формированию осанки и по профилактике плоскостопия. Воспитание координации движений с помощью подвижных игр, эстафет. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с гимнастическими скакалками. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Воспитание скоростно – силовых способностей. Подвижные игры. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. **Зачет** - самостоятельно подготовленные комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Воспитание выносливости. | 2 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | |  | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| **Тема 2.2. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **12** |
| Техника безопасности на занятиях ОФП. Разминка: бег, ОРУ в парах, СБУ. Комплексы обще развивающих упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Подвижные игры | 2 |
| Разминка: бег, комплекс обще развивающих упражнений со скакалками. Построения, перестроения, выполнение строевых команд. Воспитание координации с помощью подвижных игр. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Подвижные игры. **Промежуточная аттестация: зачет** | 2 |
| **2 СЕМЕСТР** |  |
| Разминка: бег, комплекс обще развивающих упражнений с мячами. Построения, выполнение строевых команд. Подвижные игры | 2 |
| Разминка: бег, комплекс обще развивающих упражнений в движении. Перестроения, различные виды ходьбы. Воспитание скоростно – силовых способностей с помощью подвижных игр. | 2 |
| Разминка: бег, комплекс обще развивающих упражнений в парах. Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвижные игры | 2 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры.**  **(Волейбол)** | **Содержание учебного материала** | **24** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Разминка: бег, ОРУ, СРУ. Обучение технике стоик и перемещений в волейболе. Обучение технике нижней подачи мяча. Воспитание скоростных способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ на месте, СБУ. Обучение технике верхней подачи мяча. Закрепление техники стоик и перемещений в волейболе. Воспитание силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в кругу, СРУ. Закрепление техники нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование техники стоик и перемещений в волейболе. Воспитание скоростно - силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в движении, СРУ. Обучение технике передачи мяча. Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Закрепление техники передачи мяча. **Зачет** - подача мяча в заданные зоны. Воспитание гибкости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Воспитание координации движений. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Совершенствование техники передачи мяча. **Зачет** - передача мяча над сеткой в парах. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СРУ. Правила соревнований. Навыки судейства. Учебная игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в движении, СРУ. Обучение технике нападающего удара, технике блокирование удара. Совершенствовать навыки судейства. Воспитание координации движение. Учебная игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Закрепление техники нападающего удара, техники блокирование удара и приема мяча. **Зачет** – судейство учебной игры. Воспитание скоростно – силовых способностей. Учебная игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СРУ. Закрепление техники нападающего удара, техники блокирование удара и приема мяча. Учебная игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в парах, СРУ. Совершенствование техники нападающего удара, приема мяча. Учебная игра | 2 |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности. Разминка: бег, ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. **Зачет**- 500 м. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину. **Зачет** – прыжок в длину с места. Воспитание координации движений с помощью подвижных игр, эстафет. | 2 |
| Разминка: кросс-10 мин. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. **Зачет** – 2000 м. Воспитание выносливости. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Подвижные игры. **Промежуточная аттестация: зачет** | 2 |
|  | **3 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **6** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности. Разминка. Изучение техники эстафетного бега (старт, бег по дистанции, передача эстаферной палочки). **Зачет**- 100м. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Закрепление техники эстафетного бега. Отрабатывание передачи эстафетной палочки. Воспитание выносливости, по средствам бега по пересеченной местности.. | 2 |
| Разминка: кросс-10 мин. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. **Зачет** – эстафетный бег (4\*100 м.). Воспитание координации движений с помощью подвижных игр, эстафет. | 2 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры (Волейбол).** | **Содержание учебного материала** | **18** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Разминка: бег, ОРУ, СРУ. Совершенствование техники стоик и перемещений в волейболе. Воспитание скоростных способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ на месте, СБУ. Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Воспитание силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в кругу, СРУ. Обучение судейству в волейболе. **Зачет** - подача мяча в заданную зону. Воспитание скоростно - силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в движении, СРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Закрепление судейства в волейболе. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Изучение технико - тактических приемов волейболистов. Воспитание гибкости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Совершенствование техники передачи мяча. **Зачет** - передача мяча над сеткой в парах. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча. Совершенствование навыка судейства. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в движении, СРУ. **Зачет** – судейство учебной игры волейбол. Воспитание скоростно – силовых способностей. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Подвижные игры. **Промежуточная аттестация: зачет** | 2 |
|  | **4 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 2.4. Аэробика (девушки)** | **Содержание учебного материала** | **12** | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Техника безопасности на занятиях аэробикой. Разминка. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Выполнение комбинации из аэробики. Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 |
| Техника выполнения движений в степ-аэробике. Выполнение комбинации из степ - аэробики. Развитие силовых способностей (укрепление мышц прессе). | 2 |
| Техника выполнения движений в фитбол-аэробике. Выполнение комбинации из фитбол - аэробики. Развитие гибкости. | 2 |
| Техника выполнения движений в шейпинге. Выполнение комбинации из шейпинга. Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 |
| Техника выполнения движений в пилатесе. Выполнение комбинации из пилатеса. Развитие выносливости. | 2 |
| Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Выполнение комбинации из стретчинг - аэробики. Развитие силовых способностей (укрепление мышц пресса и ног). | 2 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. (Баскетбол)** | **Содержание учебного материала** | 18 |  |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Разминка: бег, ОРУ, СРУ. Обучение технике перемещений и ведений мяча в баскетболе. Воспитание скоростных способностей. Учебная двухсторонняя игра. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка: бег, ОРУ на месте, СБУ. Обучение технике броска мяча в кольцо в движении. Закрепление техники перемещений и ведений мяча. Воспитание силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в кругу, СРУ. Закрепление техники броска мяча в кольцо в движении. Совершенствование техники перемещений и ведения маяча правой, левой рукой. Воспитание скоростно - силовых способностей. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в движении, СРУ. Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении. Воспитание выносливости. Учебная игра. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Закрепление техники штрафного броска. Зачет - бросок мяча в кольцо в движении. Воспитание гибкости. Учебная игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Совершенствование техники штрафного броска. Воспитание координации движений. Учебная двусторонняя игра. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ с мячами, СРУ. Изучение судейства учебной игры в баскетбол. Воспитание скоростно – силовых способностей. Учебная игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СРУ. **Зачет** – штрафной бросок (кол-во попаданий). Учебная двусторонняя игра | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ в парах, СРУ. Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебная игра | 2 |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| Техника безопасности. Разминка: бег, ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. **Зачет**- 500 м. (девушки), 1000 м. (юноши). Воспитание гибкости. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину. **Зачет** – прыжок в длину с места. Воспитание выносливости, с помощью длительного бега по пересеченной местности. | 2 |
| Разминка: кросс-10 мин. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. **Зачет** – 2000 м. Воспитание координации движений с помощью подвижных игр, эстафет. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ **Промежуточная аттестация: зачет** | 2 |  |
|  | **5 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **12** |  |
| Техника безопасности. Бег, ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание координации движения. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка. Совершенствование техники прыжка в длину. **Зачет** – 100 м. Воспитание гибкости. | 2 |
| Кросс-10 мин. ОРУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Воспитание скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Разминка. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. **Зачет** – прыжок в длину с места. Воспитание силы. | 2 |
| Бег, ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Воспитание выносливости. | 2 |
| Бег, ОРУ, СБУ. **Зачет** - метание гранаты на дальность. Воспитание ловкости. | 2 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | |  |  |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| Разминка в движении. Разучивание профессионально значимых двигательных действий. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| ОРУ в кругу. Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | 2 |
| ОРУ в движении. Разучивание комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 |
| Разминка в движении. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 |
| ОРУ в парах. Формирование профессионально значимых физических качеств (координация движения, гибкость). | 2 |
| ОРУ в колоннах. **Зачет** - самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. **Промежуточная аттестация: зачет** | 2 |
|  | **6 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **16** |  |
| Бег, ОРУ на месте. Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| ОРУ с мячами, СБУ. Техника выполнения упражнений с предметами. | 2 |
| ОРУ в колоннах. **Зачет** - самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 |
| ОРУ со скакалками, СБУ. Техника выполнения упражнений без предметов. | 2 |
| Разминка. Специальные упражнения для развития мышечного корсета. | 2 |
| ОРУ в парах. Формирование профессионально значимых физических качеств (ловкость, быстрота). | 2 |
| Бег – 10 мин., ОРУ. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 |
| ОРУ, СПУ. Специальные упражнения для развития мышц рук и ног. | 2 |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| Бег – 10 мин, ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание ловкости. | 2 | **ОК 8**  **ЛР 9,10** |
| Разминка. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. **Зачет** – 60 м. Воспитание гибкости. | 2 |
| Разминка: ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега на средние дистанции. **Зачет**- 500 м. (девушки), 1000 м. (юноши). Воспитание гибкости. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. **Зачет** – прыжок в длину с места. Воспитание выносливости, с помощью длительного бега по пересеченной местности. | 2 |
| Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Подвижные игры. **Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет** | 2 |
| **ВСЕГО:** | | **176** |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: https://urait.ru/bcode/471143
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с.  <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>
3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 127 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>7.
5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.— URL: https://urait.ru/bcode/469681

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
2. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – 2-е изд., стер. – М. :КНОРУС, 2012. – 240 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**3.3 Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам обще гуманитарного и социально-экономического цикла. Дисциплина направлена на освоение общих компетенций.

**3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических работников наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена или высшего образования - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования допускается дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения.

Педагогические работники (включая преподавателя) обязаны проходить в установленном законодательством РФ порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

Требования к опыту практической работы. Опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися и (или) соответствующей преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) обязателен для преподавания по профессиональному учебному циклу программ среднего профессионального образования и при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). При этом объем (длительность) данного опыта не устанавливается.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий |