

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ колледж
«Добрая школа на Сольбе»


Gaydar E.M.
«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
29.02.04 Конструирование, моделирование и
технология швейных изделий

форма обучения - очная
квалификация – технолог-конструктор

м. Сольба, 2022

Программа рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного и естественнонаучного цикла

Протокол заседания № 1 от 24 августа 2022 г

Составитель:

Серикова О.А., преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО – 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

ОГСЭ.04 Физическая культура.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средств профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	336
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, всего	168
в том числе:	
практические занятия	162
зачеты	6
Самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация осуществляется преподавателем в процессе проведения дифференцированного зачета в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	
28 часов			
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 1. Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2
	2.	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
	3.	Практическое занятие № 3. Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60 м.	2
	4.	Практическое занятие № 4. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	2
5	Практическое занятие № 5. Особенности кроссового бега, с естественными преградами. Техника бега по пересеченной местности	2	
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.1 Настольный теннис	Тематика практических занятий		10
	1.	Практическое занятие № 6. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Поддача и приём. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены.	2
	2.	Практическое занятие № 7. Поддача мяча над столом. Приём выбор позиции.	2
	3.	Практическое занятие № 8. Накат слева. Накат справа. Учебно-тренировочные игры.	2
	4.	Практическое занятие № 9. Подрезка справа. Подрезка слева. Учебно-тренировочные игры.	2
5.	Практическое занятие № 10. Совершенствование технических приемов игры. Двухсторонние игры.	2	
Тема 2.2 Баскетбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		8
	1.	Практическое занятие № 11. Совершенствование тактики игры в защите и нападении	2
	2.	Практическое занятие № 12. Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции	2
	3.	Практическое занятие № 13. Взаимодействия игроков в защите. Индивидуальные и групповые действия в защите.	2
	4.	Практическое занятие № 14. Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	1
	Зачёт.	1	

36 часов			
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 15. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой, совершенствование техники одновременного одношажного хода	2
	2.	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	2
	3.	Практическое занятие № 17. Классические ходы. Обучение технике прохождения подъемов и спусков.	2
	4.	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2
	5.	Практическое занятие № 19. Закрепление навыков техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5км со сменой ходов.	2
	6.	Практическое занятие № 20. Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы	2
Раздел 4. Спортивные игры		12	
Тема 4.1 Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 21. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основы техники игры.	2
	2.	Практическое занятие № 22. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	2
	3.	Практическое занятие № 23. Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	2
	4.	Практическое занятие № 24. Нападающий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Учебно-тренировочная игра.	2
	5.	Практическое занятие № 25. Индивидуальные действия. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	2
	6.	Практическое занятие № 26. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Учебно-тренировочная игра.	2
Раздел 5. Легкая атлетика		12	
Тема 5.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 27. Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2
	2.	Практическое занятие № 28. Старты из различных положений. Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, гибкости.	2

	3.	Практическое занятие № 29. Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с опорой на руку. Бег в гору. Развитие выносливости.	2
	4.	Практическое занятие № 30. Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в зоне передачи. Эстафетный бег 4х 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	5.	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
	6.	Практическое занятие № 32. Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	1
		Дифференцированный зачёт	1
3 курс 5 семестр – 28 часов			
Раздел 6. Легкая атлетика			16
Тема 6.1. Техника бега на различные дистанции	Тематика практических занятий		8
	1.	Практическое занятие № 33. Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Основы техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.	2
	2.	Практическое занятие № 34. Эстафетный бег. Особенности передачи эстафетной палочки.	2
	3.	Практическое занятие № 35. Техника бега по дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный забег 60 м.	2
	4.	Практическое занятие № 36. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.	2
Тема 6.2. Техника толкания набивного мяча	Тематика практических занятий		8
	1.	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок одной рукой	2
	2.	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок с места.	2
	3.	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Толчок в движении.	2
	4.	Практическое занятие № 40. Техника толкания набивного мяча на результат.	2
Раздел 7. Спортивные игры			12
Тема 7.1 Настольный теннис	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 41. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. Поддача мяча над столом. Приём, выбор позиции.	2
	2.	Практическое занятие № 42. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов.	2
	3.	Практическое занятие № 43. Техника подачи и приёма мяча слева и справа.	2
	4.	Практическое занятие № 44. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2
	5.	Практическое занятие № 45. Совершенствование техни-	2

		ческих приемов игры.	
	6.	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники подачи и приёма мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
		Зачёт.	1
3 курс 6 семестр – 36 часов			
Раздел 8. Лыжная подготовка			10
Тема 8.1 Техника классических ходов	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие № 47. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники одновременно-го одношажного хода.	2
	2.	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	2
	3.	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2
	4.	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники прохождения подъемов и спусков.	2
	5.	Практическое занятие № 51. Приём контрольных нормативов. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы.	2
Раздел 9. Спортивные игры			18
Тема 9.1 Волейбол Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		
	1	Практическое занятие № 52. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила игры. Основы техники игры.	2
	2	Практическое занятие № 53. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	2
	3	Практическое занятие № 54. Нападающий удар из зон №2, №4 после передачи пасующего. Учебно-тренировочная игра.	2
	4	Практическое занятие № 55. Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра	2
	5	Практическое занятие № 56. Техника игры в защите. Прием и передача мяча снизу двумя в парах. Учебно-тренировочная игра.	2
	6	Практическое занятие № 57. Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Учебно-тренировочная игра.	2
	7	Практическое занятие № 58. Групповые и командные взаимодействия в защите. Учебно-тренировочная игра	2
	8	Практическое занятие № 59. Индивидуальная игра в защите. Блокировка нападающих, атакующих ударов. Выбор способа приема подач и нападающих ударов.	2
	9	Практическое занятие № 60. Контрольные упражнения и тесты. Двухсторонняя игра.	2
Раздел 10. Легкая атлетика			8

Тема 10.1. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции	Тематика практических занятий		
	1	Практическое занятие № 61. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	2	Практическое занятие № 62. Техника толкания набивного мяча с поворотом туловища. Развитие силовых качеств.	2
	3	Практическое занятие № 63. Метание гранаты с места, с укороченного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	4	Практическое занятие № 64. Бег 1000 метров на результат. Контроль (тестирование) уровня физической подготовленности обучающихся.	1
		Дифференцированный зачет.	1
4 курс 7 семестр – 24 часа			
Раздел 11. Спортивные игры.			24
Тема 11.1 Баскетбол. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		14
	1	Практическое занятие № 65. Т.Б. на занятиях спортивными играми. Судейство в баскетболе. Особенность техники игры в баскетбол.	2
	2.	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча.	2
	3.	Практическое занятие № 67. Совершенствование техники бросков со средних и дальних дистанций.	2
	4.	Практическое занятие № 68. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления, скорости передвижения, с переводом на другую руку.	2
	5.	Практическое занятие № 69. Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в кольцо с места и в движении.	2
	6.	Практическое занятие № 70. Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции.	2
	7.	Практическое занятие № 71. Двухсторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	2
Тема 11.2 Волейбол. Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий		10
	1.	Практическое занятие № 72. Правила игры в волейбол. Основы техники игры.	3
	2.	Практическое занятие № 73. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Работа в парах. Учебно-тренировочная игра.	3
	3.	Практическое занятие № 74. Техника игры пасующего. Атакующий удар с передачи из зоны №3. Учебно-тренировочная игра.	3
	4.	Практическое занятие № 75. Тактика игры в нападении и в защите. Учебно-тренировочная игра.	3
	5.	Практическое занятие № 76. Учебно-тренировочная игра. Сдача контрольных нормативов.	3
		Дифференцированный зачет.	1
4 курс 8 семестр – 16 часов			

Раздел 12. Легкая атлетика		16	
Тема.12.1. Бег на короткие и длинные ди- станции.	Тематика практических занятий		
	1.	Практическое занятие №72. Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60метров.	2
	2.	Практическое занятие №73. Техника бега по короткой дистанции. Стартовый разбег, финиширование. Контрольный бег 60 метров.	2
	3.	Практическое занятие № 74. Техника эстафетного бега. Передача эстафеты при беге по прямой. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	4.	Практическое занятие № 75. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости	2
	5.	Практическое занятие № 76. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	6.	Практическое занятие № 79. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	2
	7.	Практическое занятие № 80. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	2
	8.	Практическое занятие №81. Приём нормативов. Кросс 2км на время.	1
		Дифференцированный зачёт.	1
	Самостоятельная работа. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Взаимодействия игроков в нападении. Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча и с мячом. Выбор позиции. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Бег на длительные дистанции.	168	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2018. - 352 с.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д; Феникс, 2020.-221,(1) с. ил.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978- 5222-32352-6

Дополнительная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с

Интернет-ресурсы

1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, дифференцированного зачёта.

4.1 Результаты обучения. Основные показатели оценки результата обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Стартовый контроль: - выполнение тестов для определения уровня подготовленности. Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Рубежный контроль: - сдача контрольных нормативов Итоговый контроль: дифференцированный зачет
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
Знать: 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.	

4.2 Контроль и оценка результатов (спортивных навыков) освоения учебного предмета 2 курс

Тема: 2.1. Лёгкая атлетика				
Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
Быстрота	Бег 100м	15,5	16,5	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	170	165	145
Выносливость	Бег 500 метров	1.55	2.00	2.05
	Бег 1000 метров	3.50	4.00	4.30
Скоростно-силовые Выносливость	Метание мяча (вес 150г)	30	28	23
	Бег 2000 м	13,10	13,30	14,00
Тема 2.2. Спортивные игры				
Тема 2.2.2. Баскетбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,0 с	9,2 с	9,6 с	
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	13	15	20	
3. Штрафные броски: количество попаданий из 10 бросков	5	4	3	
Тема 2.2.3. Волейбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5 подач	4 подачи	3 подачи	
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером	зачет/незачет			
Тема 2.2.1. Настольный теннис				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5 подач	4 подачи	3 подачи	

3 КУРС

Тема: 2.1. Лёгкая атлетика				
Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
Быстрота	Бег 100м	15,0	15,5	16,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	175	170	165
Выносливость	Бег 500 метров	1,50	1,55	2,00
	Бег 1000 метров	3,40	3,50	4,00
Скоростно-силовые Выносливость	Метание мяча (вес 150г)	32	30	28
	Бег 2000 м	13,00	13,10	13,30
Тема 2.2. Спортивные игры				
Тема 2.2.2. Баскетбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,5	9,0 с	9,2 с	

2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	11	13	15
3. Штрафные броски: количество попаданий из 10 бросков	6	5	4
Тема 2.2.3. Волейбол			
Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	6 подач	5 подач	4 подачи
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером	зачет/незачет		
Тема 2.2.1. Настольный теннис			
Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Подача, выполняется любым способом: 10 подач	6 подач	5 подач	4 подачи

4 КУРС

Тема: 2.1. Лёгкая атлетика				
Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
Быстрота	Бег 100м	14,5	15,0	15,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	180	175	170
Выносливость	Бег 500 метров	1,40	1,50	1,55
	Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,50
Скоростно-силовые Выносливость	Метание мяча (вес 150г)	34	32	30
	Бег 2000 м	12,50	13,00	13,10
Тема 2.2. Спортивные игры				
Тема 2.2.2. Баскетбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Ведение мяча на 20 м (сек)		8,0 с	8,5 с	9,0 с
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.		10	11	13
3. Штрафные броски: количество попаданий из 10 бросков		7	6	5
Тема 2.2.3. Волейбол				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач		7 подач	6 подач	5 подач
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером		зачет/незачет		
Тема 2.2.1. Настольный теннис				
Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	
Подача, выполняется любым способом: 10 подач		7 подач	6 подач	5 подач

