

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Адыгея  
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая методическим кабинетом  
З.З. Духу  
2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
07.02.01. Архитектура

Майкоп  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» разработана на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 06.10.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Положения о разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин, учебных дисциплин профессиональных модулей, а также профессиональных модулей по специальностям СПО, реализуемым в колледже, учебного плана, календарного учебного графика и др.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составитель: Артинова Ф.Х., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателей естественно-математического цикла

Протокол № 8 от «28» мая 2020г.

Председатель П(Ц)К  /Вернигорова И.Ю../

Протокол №1 от «28» августа 2020 г.

Председатель научно-методического совета  /Духу З.З./

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04«Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 07.02.01 Архитектура, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура».

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины:

- 1) Требования к **личностным** результатам освоение базового курса физической культуры
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 3) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 4) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 5) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 6) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 7) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 9) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 10) 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;

- 11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 13) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 14) готовность к служению Отечеству, его защите;

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) 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;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6) 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;

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) 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)

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **267 ч.**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **178 ч.**;

самостоятельной работы обучающегося **89 ч.**

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 3	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	267
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	178
в том числе:	
лекции	
практические занятия и семинары	178
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	89
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции лабораторные и практические занятия, включая семинары, самостоятельная работа	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные и практические занятия, вкл. семинары	
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; ппфп.		2		
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		2		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>54</b>		<b>38</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	

специальные упражнения.	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.				2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.				2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	5		2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).				2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся:				2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.				2
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.				2
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			2	
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>53</b>		<b>31</b>	<b>2</b>

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).			1	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.				2
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.				2
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.				3
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			1	
	Практические занятия			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП				3

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).				<b>3</b>
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.				
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	

	Самостоятельная работа обучающихся				
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>54</b>		<b>36</b>	<b>8</b>
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>2</b>	
	Практические занятия			<b>2</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.				
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.			<b>2</b>	

	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.				3
Тема 4.4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.				3
Тема 4.5. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.			2	
	Лабораторные работы (зачеты)			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
Тема 4.6. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:			2	
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь” комбинация на гимнастическом бревне.			2	
	Практические занятия			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>48</b>		<b>32</b>	

					<b>6</b>
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.				
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.				
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.				<b>2</b>
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся:				

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.				<b>2</b>
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.				<b>2</b>
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты)			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов				
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:			<b>2</b>	
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.			<b>1</b>	
	Практические занятия			<b>1</b>	

	Самостоятельная работа обучающихся:				
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	
	Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера. Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.			<b>2</b>	
	Контрольное занятие по ОФП. Оценить. Челночный бег 3*10м, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке, упражнение для мышц брюшного пресса 30 сек.				
	Самостоятельная работа обучающегося				
	Подготовка к зачётным нормативам по ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнение для мышц брюшного пресса. Прыжки на скакалке Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО				
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>46</b>		<b>35</b>	<b>11</b>
	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.			<b>5</b>	
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Комплекс упражнений возле гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с блинами 2.5 кг, 5кг. Упражнения с грифом 7кг. Бег с 8 минут до (10-15 минут). Упражнения на атлетических спортивных тренажёрах. (Использовать 6 комплекса).			<b>10</b>	
	Контрольное занятие по ППФП. Оценить. Нормативы ГТО.				<b>6</b>

Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание из виса на низкой перекладине; гибкость; бег 2 км; 100м. Метание гранаты.			<b>10</b>	
Самостоятельная работа обучающегося				<b>5</b>
Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке; бег от 10 до 20 мин; упражнение для мышц брюшного пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			<b>10</b>	
<b>Всего:</b>	<b>267</b>	<b>4</b>	<b>178</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая;

гимнастические скамейки; гимнастическое бревно;

маты гимнастические; канат для перетягивания;

скакалки, палки гимнастические,

обручи гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;

секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мяч малый (теннисный), столы для настольного тенниса, насос для накачивания мячей, аптечка медицинская.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

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., 2016.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
  4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
  6. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
  7. <http://pedsovet.ru>
- <http://1september.ru>

#### **4.3. Материалы и ресурсы для обеспечения и организации дистанционного обучения:**

1. Платформа moodle (сайт [ГБПОУ РА «Адыгейского педагогического колледжа им.Х.Андрухаева»](http://www.gbpo.ru))
2. Платформа ZOOM (организация аудио и видеоконференций)
3. Мессенджер WhatsApp, Viber
4. Электронная почта
5. Инфоурок– образовательный портал (<https://infourok.ru/site/upload>)
6. Социальные сети

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>Номер изменения</b>	<b>Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>ФИО лица, внесшего изменение</b>	<b>Подпись</b>