

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Свердловский колледж искусств и культуры»  
(ГБПОУ СО «СКИиК»)

---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности: 51.02.02. Социально-культурная деятельность  
(по видам)

Екатеринбург  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО): 51.02.02. Социально-культурная деятельность (по видам).

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Свердловский колледж искусств и культуры»

Разработчик:  
Филинкова Г.Ю. – преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ СО «Свердловский колледж искусств и культуры»

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
*номер*

©  
©  
©  
©  
©

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 51.02.02. Социально-культурная деятельность (по видам).

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов указанной специальности.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной части циклов ОПОП общеобразовательного цикла.**

## **1.3. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

«Физическая культура» является неотъемлемой частью культуры общества, предоставляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

«Физическая культура» должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности и предупреждению профессиональных заболеваний.

Развивать у обучающихся двигательные навыки, совершенствовать все виды физкультурной и спортивной деятельности, гармоничного физического развития, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

#### **1.4. Задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- содействие гармоничному физическому развитию, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый образ жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение опыта, творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий, средства и методы развития физических качеств;
- современные системы физического воспитания, владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики с учётом своих индивидуальных особенностей и состояния здоровья;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту, применяя современные системы физического воспитания, развитию физических качеств и совершенствованию техники двигательных действий.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательной практической учебной нагрузки обучающегося – 78 часов.
- самостоятельной работы – 39 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>117</b>
в том числе:	
<b>1. основное содержание</b>	<b>78</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	<b>4</b>
Практические занятия	<b>74</b>
<b>2. профессиональное ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>37</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	<b>6</b>
Практические занятия	<b>31</b>
Индивидуальный проект (да/нет)	<b>нет</b>
Консультации	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p><b>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b></p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> </ul>



	<p>воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК 08. Использовать средства физической для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания:</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p><b>ПК 1.8. Организовывать работу с коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>

	<p>результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li><li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li><li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li><li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li></ul>	
--	--	--

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>4/6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>1</b>	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	-	
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>2</b>	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	-	
<b>Тема 1.3 Современные системы</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>1</b>	

<b>и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>		<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 1.4 Основы методики</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>1</b>	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования.</p>		<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
	<b>Практические занятия</b>	<b>-</b>	
	<b>Практико-ориентированное содержание</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.5 Физическая культура</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>2</b>	

<b>в режиме трудового дня</b>	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.8
	<b>Практические занятия</b>	-	
<b>Тема 1.6 Профессиональноприкладная физическая подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.8
	<b>Практические занятия</b>	-	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>31</b>	ОК 01, 04, 08, ПК 1.8

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>22</b>	ОК 01, 04, 08, ПК 1.8
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.8

	различной функциональной направленности.		
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, 04, 08, ПК 1.8
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 01, 04, 08, ПК 1.8
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональноориентированных задач</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.8

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
	профессиональной деятельности		

<b>Тема 2.5 Профессиональноприкладная физическая подготовка</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
<b>Основное содержание</b>		<b>78</b>	ОК 01, 04, 08
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01, 04, 08
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
<b>Тема 2.7.1 Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>		ОК 01, 04, 08
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
<b>Тема 2.7.2 Аэробика</b>	15. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 16. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования	<b>6</b>	ОК 01, 04, 08



	функциональных систем организма (дыхательной, сердечно -сосудистой). 17. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.		
<b>Тема 2.7.3 Акробатика</b>	Основное содержание		
	Практические занятия	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18.Освоение акробатических элементов: перекаатов, кувырков вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, полушпагаты, равновесие «ласточка», переворот боком «колесо» ( для подготовленных). 19.Совершенствование акробатических элементов. 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		
<b>Тема 2.7.4 Стретчинг</b>	Основное содержание		
	Практические занятия	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятия «стретчинг», «разминка», «статическая растяжка», «динамическая растяжка». Выполнение упражнений на растяжку грудных мышц, мышц рук (бицепсов, трицепсов), мышц шеи, мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышцы бедра), икроножных мышц, ягодичных мышц. Выполнение позы: мост, полушпагат, «корзинка», «кобра», «верблюд», «голубь». Выполнение динамической растяжки: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, выпады, наклоны. Выполнение упражнений на растяжку в парах.		
<b>Тема 2.7.5 Пилатес</b>	Основное содержание		
	Практические занятия	<b>6</b>	

	<p>Выполнение дыхательных упражнений, которые помогают правильно выполнить упражнения пилатеса, а также снизить уровень стресса.</p> <p>Выполнение базовых упражнений и комплекса упражнений из пилатеса, который включает в себя упражнения на гибкость и вытяжение позвоночника.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки, направленные на укрепление мышц спины и коррекцию плечевого пояса.</p> <p>Выполнение упражнений на силу, которые помогают укрепить мышцы туловища, ягодиц и ног.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7.6 Атлетическая гимнастика</b>	Основное содержание		
	Практические занятия	<b>6</b>	
	<p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8 Спортивные игры (Футбол,</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>-</b>	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>Волейбол, Бадминтон, Теннис)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	ОК 01, 04, 08

	<p><b>Футбол.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно -сосудистой).</p> <p>Технические навыки: удары по мячу, подачи, тренировки по пасам.</p> <p>Тактические аспекты: организация атак и обороны, использование тактических стратегий.</p> <p>Физическая подготовка: упражнения для развития силы (силовые упражнения), выносливости, скорости, гибкости и координации движений.</p> <p>Правила игры.</p> <p><b>Волейбол.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p><b>Бадминтон.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад .</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>		

	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.</p> <p><b>Теннис.</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p>		
<p><b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные,</b></p>	<p><b>Основное содержание</b></p>	-	
	<p><b>Практические занятия</b></p>	4	ОК 01, 04, 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
региональные или	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие		

<b>этнокультурные особенности</b>	физических способностей средствами игры (шашки, шахматы и т.д.)		
<b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b>	<b>Основное содержание</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК 01, 04, 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Тема 2.10 Лыжная подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Правила соревнований и история развития лыжного спорта. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши).	<b>12</b>	
<b>Консультации</b>		<b>0</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	

	<b>BCEFO:</b>	<b>117</b>	
--	---------------	------------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

##### **Оборудование спортивного зала:**

- секундомер, свисток, рулетка;
- шашки и шахматы;
- дартс.

##### **Гимнастика:**

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- акробатическая дорожка, гимнастические маты, коврики;
- гимнастические палки;
- обручи;
- скакалки;
- гантели, эспандеры, фитнес-резина, резиновые бинты;
- диск здоровья;
- перекладина гимнастическая;
- футбол.

##### **Спортивные игры:**

- волейбольные мячи и волейбольная сетка;
- теннисные ракетки и теннисные мячи;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи, насос для накачивания мяча с иглой;
- конусы игровые;
- ракетки для бадминтона, воланы;
- сетка для хранения мячей.

### **Легкая атлетика :**

- мячи и гранаты для метания;
- эстафетные палочки.

### **Открытые спортивные площадки :**

- координационная лестница;
- турник уличный;
- ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
- стартовые флажки;
- рулетка, мерный шнур;
- указатели дальности метания.

### **Лыжи :**

- лыжи, лыжные палки.

### **Прочее :**

- музыкальный центр;
- учебные карточки;
- аптечка медицинская.

## **3.1. Информационное обеспечение обучения**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
ПК 1.5. Лично участвовать в качестве исполнителя в осуществляемых художественных программах, постановках, проектах.	Профессиональноориентированное содержание	– оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов

		<p>(контрольное упражнение)</p> <p>– сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
--	--	--

## **Информационные источники:**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

### **Основные источники:**

1. Физическая культура студента : учебное пособие – Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2019. – 283 с.
2. Физическая культура - Лях В.И., Издательство: «Просвещение», 2022

### **Дополнительные источники:**

1. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-58064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

**Разработчики:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763142

Владелец Сатымова Ирина Владимировна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024