

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности: 51.02.01. Народное художественное творчество
(по видам)

Екатеринбург
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО): 51.02.01. Народное художественное творчество (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.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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: 51.02.01. Народное художественное творчество (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 на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

	воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 1.5. Лично участвовать в качестве исполнителя в осуществляемых художественных программах, постановках, проектах.	- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
--	---	--

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
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4/6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание	1	
	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
	Практические занятия	-	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	2	
	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
	Практические занятия	-	
Тема 1.3 Современные системы	Основное содержание	1	

и технологии укрепления и сохранения здоровья	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.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия		
Тема 1.4 Основы методики	Основное содержание	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 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. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства их совершенствования.		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	-	
Практико-ориентированное содержание		6	
Тема 1.5 Физическая культура	Основное содержание	2	

в режиме трудового дня	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 1.5
	Практические занятия	-	
Тема 1.6 Профессиональноприкладная физическая подготовка	Основное содержание	4	
	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 1.5
	Практические занятия	-	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		31	ОК 01, 04, 08, ПК 1.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Профессионально-ориентированное содержание		22	ОК 01, 04, 08, ПК 1.5
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Основное содержание	-	
	Практические занятия	4	
	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 различной функциональной направленности.		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Тема 2.2 Составление и проведение	Основное содержание	-	

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия	2	ОК 01, 04, 08, ПК 1.5
	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».		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Основное содержание	-	
	Практические занятия	2	ОК 01, 04, 08, ПК 1.5
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональноориентированных задач	Основное содержание	-	
	Практические занятия	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 1.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессиональноприкладная	Основное содержание	-	
	Практические занятия	10	

физическая подготовка	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).		
Основное содержание		78	ОК 01, 04, 08
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Основное содержание	-	
	Практические занятия	4	ОК 01, 04, 08
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
Тема 2.7.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	Основное содержание	-	
	Практические занятия		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.		
Тема 2.7.2 Аэробика	15. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 16. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно -сосудистой). 17. Комплексы для развития физических способностей средствами	6	ОК 01, 04, 08

	аэробики.		
Тема 2.7.3 Акробатика	Основное содержание		
	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18.Освоение акробатических элементов: перекатов, кувырков вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, полушпагаты, равновесие «ласточка», переворот боком «колесо» (для подготовленных). 19.Совершенствование акробатических элементов. 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		
Тема 2.7.4 Стретчинг	Основное содержание		
	Практические занятия	6	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.		
Тема 2.7.5 Пилатес	Основное содержание		
	Практические занятия	6	

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

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

	Футбол. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно -сосудистой). Технические навыки: удары по мячу, подачи, тренировки по пасам. Тактические аспекты: организация атак и обороны, использование тактических стратегий. Физическая подготовка: упражнения для развития силы (силовые упражнения), выносливости, скорости, гибкости и координации движений. Правила игры. Волейбол. 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. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Бадминтон. 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 . Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		

	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона. Теннис. 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). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные,	Основное содержание	-	
	Практические занятия	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		

этнокультурные особенности	физических способностей средствами игры (шашки, шахматы и т.д.)		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Основное содержание	-	
	Практические занятия	14	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.		
Тема 2.10 Лыжная подготовка	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).	12	
Консультации		0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	

BCEFO:		117	
--------	--	-----	--

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;
- фитбол.

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, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
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	– 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

		(контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	---

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