Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баскакова Наталья Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.12.2023 10:30:18
Уникальный программный ключ:
9dc4f904b97d8bf18fd5ed4040135cc3d02568ad

Бюджетное образовательное учреждение высшего образования Чувашской Республики
«Чувашский государственный институт культуры и искусств» Министерства культуры,
по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики

КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий колледжем культуры
БОУ ВО «ЧГИКИ» Минкультуры Чувашии
_____ Алексеева В.В.
30 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 51.02.01. Народное художественное творчество (по видам)
Вид: Хореографическое творчество; Вид: Этнохудожественное творчество

Чебоксары, 2023

Рабочая программа учебного предмета разработана на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ОУП.13 Физическая культура с учетом изменений во ФГОС СОО от 12.08.2022 приказ № 732, федеральной программы воспитания, на основе ФООП СОО от 23.11.2022 приказ № 1014 для реализации образовательной программы по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Вид: Хореографическое творчество; Вид: Этнохудожественное творчество (ФГОС СПО от 12 декабря 2022 г., № 1099).

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин от 28 июня 2023 года, протокол № 6.

Подписи:

Разработчик Н.Г. Алексеев

Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин Е.С. Колесникова

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура на базовом уровне предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций направлено на достижение следующих **целей:**

– развитие у всех студентов двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, гармоничное физкультурное развитие, формирование культуры здорового образа жизни будущего специалиста на основе культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего специалиста.

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл обязательные учебные предметы и читается на втором курсе обучения**.**

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 110 часов.

Время изучения – 1-3 семестры.

Промежуточная аттестация – зачет (1-3 семестры).

Изучение учебного предмета способствует формированию следующих общих компетенций:

Код	**Наименование результата обучения**
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие **личностные** результаты:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своегои других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлятькачества творческой личности;

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;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такуюдеятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов. на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Обучающийся получит следующие **предметные результаты** по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел 1. Знания о физической культуре.

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел 2. Организация самостоятельных занятий.

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Реализация воспитательных аспектов в процессе учебных занятий

На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебному предмету через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих физических упражнений.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Тема 1.1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирования его здорового образа жизни.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов. Содержание программы физического воспитания и их обязанности. Зачетные требования, контрольные нормативы, тестовые упражнения, оценки физического развития. Спортивные и физкультурные традиции колледжа культуры. Выполнение комплексов утренней гимнастики.

Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Бег с высоким пониманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. **З**акрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

Тема 2.2. Эстафетный бег.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Техника передачи эстафетной палочки. Комбинированные эстафеты с набивными мячами; с применением гимнастической стенки, преодолением препятствий. Техника эстафетного бега на средние дистанции.

Тема 2.3. Прыжки в длину.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки с небольшого разбега через планку на высоте 40 см.

Тема 2.4. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Техника бега с низкого и высокого стартов. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.
ГИМНАСТИКА.

Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Построения и перестроения по команде, сигналу: расчет по порядку, перестроения в двухшеренговый строй. Выполнение команд «становись», «разойдись», построение в указанном направлении. Объяснение, что такое строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, дистанция, интервал. Повороты на месте и в движении, размыкание прыжками, шагами с приставными движениями, перемены направления, упражнения на внимание по заданию.

Тема 3.2. Висы и упоры.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Сгибание и разгибание рук в упоре. Размахивание в висе. Упражнения на брусьях разной высоты.

Тема 3.3. Упражнения в равновесии.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Упражнения на развитие координации движений. Упражнения, выполняемые поточным методом, в шеренгах, на месте и в движении. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнение «Ласточка».

Тема 3.4. Акробатика.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса в исходных положениях лежа на ковре или матах, поднимание ног и медленное опускание, поднимание тела от пола до касания носками ног за головой. Различные прогибания в грудной, поясничной частях тела со сгибанием и разгибанием рук. Стойки на лопатках при помощи рук. Различные перекаты из упора присев, кувырки вперед, назад, кувырок в упор стоя на коленях. Мостик из положения лежа с помощью партнера до полного разгибания рук.

Тема 3.5. Опорные прыжки.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Обучение опорным прыжкам через «козла» с применением мостика, разбег, наскок на мостик, соскок руками о снаряд, вскок на колени, соскок со взмахом рук, прыжок на ноги врозь.

Тема 3.6. Общие развивающие упражнения.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Без снарядов; на месте и в движении. Со снарядами: с палкой на месте, со скакалкой на месте и в движении; с палкой в движении. Упражнения на выпрямление туловища и развитие правильной осанки, дыхания в сочетании с движением, укрепление и развитие мышечно-связочного аппарата, на развитие координации движений, воспитание чувства ритма, развитие гибкости, амплитуды движения, маховые движения ног, рук с различной амплитудой для развития подвижности в суставах.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.7. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами из и.п. сед. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.

Тема 3.8. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.

Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Демонстрация правил расстановки игроков. Двусторонняя игра.

БАСКЕТБОЛ.

Тема 3.9. Повторение техники. Игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). Стойки. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. Упражнения для развития силы.

Тема 3.10. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Упражнения для развития силы. Способы передач мяча. Ловля мяча двумя руками. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. Остановки по сигналу. Упражнения для развития быстроты.

Тема 3.11. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение мяча с изменением скорости.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 3.12. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. История развития лыжного спорта. Правила подбора лыжного инвентаря. Гигиенические требования. Строевые приемы. Перемещение к месту занятий. Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождения дистанции кросса до 4 км.

Тема 3.13. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Основные виды перемещения на лыжах. Работа рук. Правила отталкивания палками. Равновесие, стойка. Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах). Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг).

Тема 3.14. Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках).

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Техника лыжных ходов. 2 Разновидности стоек. Поворотов. Торможений. Прохождение дистанции лыжного кросса.

Тема 3.15. Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Упражнения на координацию. Имитационные упражнения. Скольжение на одной ноге. Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. Прохождение дистанции до 4 км.

Тема 3.16. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Имитационные упражнения. Координационные упражнения. Техника одношажного конькового лыжного хода. Техника двушажного конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

Тема 3.17. Обучение технике и элементам игры.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Теоретические сведения о настольном теннисе. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила игры.

Тема 3.18. Обучение техническим приемам и элементам игры.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Способы держания ракетки. Игровая стойка. Перемещения Учебная игра по заданию.

Тема 3.19. Обучение ударам по мячу.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Имитационные и специально – подготовительные упражнения. Учебная игра по заданию.

Тема 3.20. Изучение техники подач.

Содержание учебного материала
Практическое занятие
Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра по заданию.
Тема 3.21. Обучение к тактике игры.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Тактика и техника одиночных игр. Учебная игра по заданию преподавателя.

БАДМИНТОН.

Тема 3.22. Обучение технике и элементам игры.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Теоретические сведения о бадминтоне. Техника безопасности во время занятий бадминтоном. Правила игры.
Тема .3 23. Обучение техническим приемам и элементам игры.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Хватка ракетки. Игровая стойка. Перемещения. Игра «Пляжный» вариант.
Тема 3.24. Изучение техники ударов справа - сверху.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Нападающий. Высокий. Короткий.
Тема 3.25. Изучение техники плоских ударов справа и слева.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Удары по диагонали. Удары по боковым линиям площадки. Удары слева – сверху.
Тема 3.26. Обучение к тактике игры.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Тактика и техника одиночных игр. Правила соревнований. Учебная игра по заданию.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Тема 3.27. Подвижные игры с элементами спортивных.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Игры подвижные и эстафеты «силки», «третий лишний», «мяч в центре», «сильные и ловкие», игры с элементами равновесия, прыжковые упражнения, эстафеты с прыжками, преодолением препятствий, с метанием по цели.
Тема 3.28. Групповые упражнения на воздухе.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Игры с набивными мячами, с волейбольными мячами, игра «поймай мяч».
Тема 3.29. Игры для развития силы.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
«Перетягивание каната». «Бой петухов», «Челнок», «Скакуны».
Тема 3.30. Подготовительные упражнения для развития прыгучести, ловкости в игровых ситуациях.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Попеременные прыжки. Перепрыгивание через препятствия. Подвижные игры «третий лишний», «мяч в кругу».

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Тема 3.31. Прыжки в высоту.
Содержание учебного материала
Практическое занятие
Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные упражнения прыгуна в высоту.

Тема 3.32. Метание гранаты.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Метание теннисного мяча по цели с места, с шага и с разбега. Метание гранаты с места, с шага и с разбега.

Тема 3.33. Бег до 2 км.

Содержание учебного материала

Практическое занятие

Старт. Тактика бега по дистанции. Финиширование. Развитие общей выносливости организма.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка	Лекции	Практ. занятия
Раздел 1. Знания о физической культуре.	**2**		**2**
Тема 1.1. Роль физической культуры в подготовке специалиста, формирования его здорового образа жизни.	2		2
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий.	**10**		**10**
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	2		2
Тема 2.2. Эстафетный бег.	2		2
Тема 2.3. Прыжки в длину.	2		2
Тема 2.4. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	4		4
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
Гимнастика.	**22**		**22**
Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения.	4		4
Тема 3.2. Висы и упоры.	2		2
Тема 3.3. Упражнения в равновесии.	4		4
Тема 3.4. Акробатика.	4		4
Тема 3.5. Опорные прыжки.	4		4
Тема 3.6. Общие развивающие упражнения.	2		2
Зачет (1 семестр)	**2**		**2**
Волейбол.	**4**		**4**
Тема 3.7. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	2		2
Тема 3.8. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	2		2
Баскетбол.	**6**		**6**
Тема 3.9. Повторение техники. Игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	2		2
Тема 3.10. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	2		2
Тема 3.11. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	2		2
Лыжная подготовка.	**16**		**16**
Тема 3.12. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	4		4
Тема 3.13. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	4		4
Тема 3.14. Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках).	4		4
Тема 3.15. Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	2		2
Тема 3.16. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	2		2
Настольный теннис.	**16**		**16**

Тема 3.17. Обучение технике и элементам игры.	4		4
Тема 3.18. Обучение техническим приемам и элементам игры.	4		4
Тема 3.19. Обучение ударам по мячу.	4		4
Тема 3.20. Изучение техники подач.	2		2
Тема 3.21. Обучение к тактике игры.	2		2
Зачет (2 семестр)	**2**		**2**
Бадминтон.	**16**		**16**
Тема 3.22. Обучение технике и элементам игры.	4		4
Тема 3 23. Обучение техническим приемам и элементам игры.	4		4
Тема 3.24. Изучение техники ударов справа - сверху.	4		4
Тема 3.25. Изучение техники плоских ударов справа и слева.	2		2
Тема 3.26. Обучение к тактике игры.	2		2
Подвижные игры.	**8**		**8**
Тема 3.27. Подвижные игры с элементами спортивных.	2		2
Тема 3.28. Групповые упражнения на воздухе.	2		2
Тема 3.29. Игры для развития силы.	2		2
Тема 3.30. Подготовительные упражнения для развития прыгучести, ловкости в игровых ситуациях.	2		2
Лёгкая атлетика.	**6**		**6**
Тема 3.31. Прыжки в высоту.	2		2
Тема 3.32. Метание гранаты.	2		2
Тема 3.33. Бег до 2 км.	2		2
Зачет (3 семестр)	**2**		**2**
ИТОГО	**110**		**110**

5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

– спортивный зал, стадион, тренажерный зал;

– наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.)

Технические средства обучения:

– звуко- и видеовоспроизводящая техника;

– CD, DVD;

Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2021. – 493 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/471143.
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и бакалавров высшего образования / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992.
3. Физическая культура : учебное пособие для студентов учреждений проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицынн, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – Москва : Академия, 2017. – 176 с.
4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие для колледжей и школ / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370.
5. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие для колледжей и школ / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370.

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник / Д. С. Алхасов, К. Андрей. – Москва : Юрайт, 2022. – 176 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/495432. – https://urait.ru/book/cover/926AC218-7ED1-462F-AD60-815271116026.
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие / Г. Н. Германов, Г. Виктор, Г. Екатерина. – Москва : Юрайт, 2022. – 461 с. – (Высшее образование). – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/492849. – https://urait.ru/book/cover/F38F670B-3CBB-4038-B6A5-EBE32A5E13FE.
3. Горбунов, Н. А. Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры в средней школе : учебно-методическое пособие / Н. А. Горбунов. – Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 20. – 128 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/164517.
4. Жуков, С. Р. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников : учебное пособие / С. Р. Жуков, О. В. Печерина,

Д. В. Смышляев. – Кемерово : КемГУ, 2011. – 129 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=30140.

5. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. – Новосибирск : НГТУ, 2016. – 128 с. : табл. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350.

6. Леньшина, М. В. Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы / М. В. Леньшина. – Воронеж : ВГИФК. – 19 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/140349.

7. Леньшина, М. В. Олимпизм в программах по физической культуре для общеобразовательной школы / М. В. Леньшина. – Воронеж : ВГИФК. – 18 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/140353.

8. Физическая культура в школе : учебник. Ч. 1 / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 132 с. : ил. – Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776.

9. Шевчук, Н. А. Применение упражнений с гимнастическими предметами на уроках физической культуры в школе : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура / Н. А. Шевчук, Т. А. Андреенко. – Волгоград : ВГАФК, 20. – 74 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/158099.

Интернет-рессурсы

ЭБС Лань http://lanbook.com
ЭБС Университетская книга https://biblioclub.ru/
ЭБС Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/
ЭБС Профилиб https://biblio.profy-lib.ru/

Электронные ресурсы:

Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Библиотека электронного ресурса PROFобразование https://profspo.ru/books/132361
Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-511813

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров:
Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<table>
<tr><th>Общая компетенция</th><th>Раздел/Тема</th><th>Типы оценочных мероприятий</th></tr>
<tr><td>ОК 01. Выбрать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</td><td>Р.1 Тема 1.1
Р.2 Темы 2.1-2.4
Р.3. Темы 3.1- 3.33.</td><td rowspan="3">- составление словаря терминов либо кроссворда
-защита презентации / доклада
- выполнение самостоятельной работы
- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
- составление профессиограммы
- составление дневника самоконтроля
- защита реферата
- фронтальный опрос
- контрольное тестирование
- составление комплекса упражнений
- оценивание практической работы
- тестирование
- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</td></tr>
<tr><td>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</td><td>Р.1 Тема 1.1
Р.2 Темы 2.1-2.4
Р.3. Темы 3.1- 3.33.</td></tr>
<tr><td>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td><td>Р.1 Тема 1.1
Р.2 Темы 2.1-2.4
Р.3. Темы 3.1- 3.33.</td></tr>
</table>