Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баскакова Наталья Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.12.2023 10:31:10
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

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)
Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений

Чебоксары, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 970 и для реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для преподавания дисциплины СГ.04 Физическая культура части общеобразовательного цикла, обучающимся 2-4 курсов очной формы обучения по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин от 28 июня 2023 года, протокол № 10.

.

Подписи:

Разработчик: Н.Г. Алексеев

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.**Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины** 4

1.1.Область применения программы 4

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 4

2. Структура и содержание учебной дисциплины **5**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы **5**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 6

3. Условия реализации программы учебной дисциплины 23

3.1. Материально-техническое обеспечение 23

3.2. Информационное обеспечение обучения 23

3.3.Организация образовательного процесса 24

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса 24

4**. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** 24

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) и предназначена для студентов 2 - 4 курсов очной формы обучения специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, взаимосвязана с программами учебных дисциплин «Биология», «Математика», «Физика», профессионального модуля «Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающиеся достигают дисциплинарных результатов базового уровня в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК (в соответствии с описательной частью образовательной программы СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Код	**Наименование результата обучения**
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

подготовленности		

Реализация воспитательных аспектов в процессе учебных занятий

На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебной дисциплины через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**148**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе: групповые практические занятия	138
лекции	
индивидуальные занятия (практические и теоретические)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Промежуточная аттестация в форме зачета - 5-8 семестры	6

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Освоение образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий.

Формы и методы текущего контроля выбираются преподавателем исходя из специфики учебной дисциплины, профессионального модуля.

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- письменное задание;
- тестирование (письменное или компьютерное);
- выполнение практического задания;
- выполнение творческого задания;
- контрольная работа;
- срезовые контрольные работы (контрольные срезы);
- эссе и другие творческие работы;
- самостоятельная работа (в письменной или устной форме);
- просмотр и прослушивание творческого материала;
- творческие показы и выступления;
- академические концерты и сольные выступления и т.д.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, которые определяются преподавателями и цикловыми комиссиям.

Основными формами промежуточной аттестации в колледже являются:

- зачет;
- дифференцированный зачет;

- дифференцированный зачет (комплексный);
- экзамен;
- экзамен (комплексный)
- экзамен по модулю.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	**Содержание учебного материала**	2	ОК 08.
	1. Организм человека как единая биологическая система. 2. Общая характеристика основных функциональных систем организма при двигательной активности. 3. Закономерность развития отдельных систем организма в процессе регулярных физических упражнений.		
	Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 3. Занятия в спортивных кружках и секциях.	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2 Легкая атлетика **Тема 2.1** Специальные беговые упражнения	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.бег на месте с высоким подниманием бедра; энергичная работа рук, движение свободное 2.бег с ускорением, переходящий в ходьбу 3.бег с захлестыванием голени назад, после беговых упражнений выполнять дыхательные упражнения 4.бег с высоким подниманием бедра и с опорой руками о барьер 5.лежа на спине, беговые движения ногами 6.бег спиной вперед 7.прыжкообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед вверх		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 3. Занятия в спортивных кружках и секциях	1	
Тема 2.2 Прыжки в длину с разбега	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	– прыжки в длину с разбега в «шаге» – прыжки с небольшого разбега через планку – тренировка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 3. Занятия в спортивных кружках и секциях	1	
Тема 2.3 Метания гранаты	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	Метание гранаты с места, с шага и с разбега. 500г.(дев), 700 г (юн)		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 3. Занятия в спортивных кружках и секциях	1	
Тема 2.4 Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши)	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Специальные и подготовительные упражнения 2. Специальные прыжковые упражнения 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 метров.		
Тема 3 Гимнастика **Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения;**	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.гимнастической палкой 2. набивными мячами с гантелями, со скакалкой,		

	3.парные упражнения		
Тема 3.2 Строевые приемы и упражнения	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	– повороты на месте и в движении		
Тема 3.3. Групповые упражнения на воздухе	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения с набивными мячами 2. Упражнения с волейбольными мячами		
Тема 4 Волейбол **Тема 4.1.** Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста 2 Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара 3 Имитационные упражнения для обучения техники работы ног 4 Имитационные упражнения с теннисными шариками 5 Нападающий удар в парах 6 Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 7 Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 8 Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков 9 Двусторонняя игра		
Тема 4.2. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста 2 Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.		

техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	3 Совершенствование техники волейбольных подач 4 Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера. 5 Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку» 6 Двусторонняя игра		
Тема 4.3 Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Техника перемещений 3 Прием и передача мяча в движении 4 Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед 5 Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед 6 Двусторонняя игра	2	ОК 08.
Тема 4.4. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника) 4 Нападающий удар в парах 5 Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 6 Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 7 Двусторонняя игра	2	ОК 08.
Тема 5 Баскетбол	**Практические занятия**	2	ОК 08.

Тема 5.1 Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	**Содержание учебного материала** 1 Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) 2 Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) 3 Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).		
Тема 5.2 Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Техника игры в нападении 2 Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу 3 Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) 4 Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты 5 Двусторонняя игра		
Тема 5.3 Закрепление техники защиты и техники нападения.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Техника игры в нападении и защите 2 Передача мяча 3 Ловля мяча 4 Ведение мяча 5 Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6 Двусторонняя игра		
Тема 5.4. Выполнение контрольного	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		

норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	1 Техника игры в нападении 2 Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3 Двусторонняя игра **ЗАЧЕТ**		
Тема 6 Лыжная подготовка **Тема 6.1** Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4 Прохождение дистанции до 5 км.		
Тема 6.2 Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Имитационные упражнения 2 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4 Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.		
Тема 6.3 Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Разминка 2 Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 3 Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный.		

	4 Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 4 км.		
Тема 6.4 Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1 Применение лыжных ходов на местности 2 Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3 Прохождение дистанции до 5 км 4 Тактические действия на дистанции		
Тема 7. Настольный теннис **Тема 7.1.** Повторение технических приемов и элементов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Игровая стойка 2.Перемещения 3.Учебная игра по заданию		
Тема 7.2. Повторение ударов по мячу	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Имитационные и специальные подготовительные упражнения 2.Учебная игра по заданию		
Тема 7.3 Совершенствование техники подачи.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Специальные и подготовительные упражнения 2.Учебная игра по заданию		
Тема 7.4 Совершенствование тактических приемов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.тактика одиночных игр 2.правила соревнований 3.учебная игра		
Тема 7.5 Изучение техники и тактики	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		

парных игр.	– тактика и техника парных игр – правила соревнований – учебная игра		
Тема 8. Бадминтон **Тема 8.1.** Повторение технических приемов и элементов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Игровая стойка 2.Перемещение по площадке 3.Учебная игра по заданию		
Тема 8.2 Совершенствование техники ударов справа сверху	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Нападающий 2.Высокий 3.Короткий 4.Учебная игра		
Тема 8.3 Совершенствование техники плоских ударов справа и слева	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Удары по диагонали 2.Удары по боковым линиям площадки 3.Удары слева сверху 4.Учебная игра		
Тема 8.4 Совершенствование техники и тактики одиночных игр	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Техника и тактика одиночных игр 2.Правила соревнований 3.учебная игра		
Тема 8.5. Обучение технике и тактике парных игр	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Тактика и техника парных игр 2.Правила соревнований 3.Учебная игра		

Тема 9. Подвижные игры **Тема 9.1.** Игры для развития быстроты	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	- «День и ночь», «Вызов номеров», «Наступление», «Скакуны»		
Тема 9.2 Игры для развития ловкости	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	«Защита укрепления», «Попади в мяч», «Лишний мяч», «Два лагеря»		
Тема 9.3 Игры для развития выносливости	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Гонка с выбиванием», «Сумей догнать»		
Тема 10. Легкая атлетика **Тема 10.1.** Прыжки в высоту	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала 1.подготовительные и специальные упражнения 2.различные полуприседания с применением отягощения, набивных мячей, гантелей 3.стоя на одной ноге махом другой прыжки вверх 4.подскоки на месте вверх		
Тема 10.2 **Оздоровительный бег**	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	– ходьба ускоренная, переходящий в равномерный бег – равномерный медленный бег до 2000 метров без учета времени		
Тема 10.3 **Бег до 2000 метров**	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	– равномерный медленный бег до 2000 метров – развитие общей выносливости		
Тема 10.4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 метров – девушки, 2000 метров - юноши	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Разминка 2. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000 и 2000 метров. **ЗАЧЕТ**		

Раздел 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 11. Профессионально – прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	ОК 08.
	Профессиональная физическая подготовка как составная часть общей системы формирования будущих специалистов. Характеристика прикладного значения отдельных физических упражнений и видов спорта. Основные требования к физической подготовленности, направленное использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Регуляция психического состояния. Самоконтроль. Основы психотренинга.		
	Практические занятия **1.**Выполнение комплекса утренней гимнастики 2.Выполнение закаливающих процедур		
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 12. Легкая атлетика. **Тема 12.1** Беговые упражнения	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.бег с ускорением, переходящий в ходьбу 2.обучение низкому старту 3.обучение правильной работе рук при выходе со старта, бег с высоким подниманием 4.бедра (повторно 2-3 раза) 5.бег с низкого старта		
Тема 12.2 Подготовительные упражнения для развития прыгучести, ловкости в игровых ситуациях	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.попеременные прыжки по заданию преподавателя 2.перепрыгивания через препятствия 3.игры «третий лишний», «силки с приседанием», «поймай мяч», «мяч в кругу» 4.эстафеты с набивными мячами: на месте, с преодолением препятствий, метанием по цели резиновых мячей, в движении прыжками.		
Тема 12.3 Бег до 3 километров	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.ходьба, переходящая в медленный бег 2.равномерный медленный бег до 3000 метров, без учета времени, развитие общей выносливости организма		
Тема 12.4	**Практические занятия**	2	ОК 08.

Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.	**Содержание учебного материала** 1.Разминка 2.Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 и 3000 метров.		
Тема 13. Гимнастика **Тема 13.1** Общеразвивающие упражнения	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1.общеразвивающие упражнения и игры на воздухе с набивными мячами, элементы игр в волейбол, баскетбол 2.общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами более сложные по координации и характеру выполнения 3.специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины с использованием комбинированных снарядов	2	ОК 08.
Тема 13.2 Акробатика	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1.из положения стоя в положение мостик 2.длинный кувырок, переворот вперед	2	ОК 08.
Тема 13.3 Дыхательные упражнения	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1.выполнение дыхательных упражнений на месте и во время ходьбы с различным исходным положением рук на поясе, медленное поднимание рук через стороны, руки сзади за спиной согнуты в локтях (дыхание через нос) 2.ходьба медленная, тренировка дыхания	2	ОК 08.
Тема 13.4 Строевые приемы и упражнения	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1.строевые приемы и упражнения на месте и в движении 2.ходьба в колонне по 4, по 6 человек 3.ходьба в колонне по одному в различном темпе	2	ОК 08.
Тема 14. Волейбол	**Практические занятия** **Содержание учебного материала**	2	

Тема 14.1 Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. 4.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. 5.Двусторонняя игра		ОК 08.
Тема 14.2 Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Техника игры от сетки 4.Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5.Двусторонняя игра		
Тема 14.3 Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Техника волейбольных подач 4.Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка». Двусторонняя игра		
Тема 14.4 Тренировка игры 1-3-	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		

2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	1.Подготовительные и специальные беговые упражнения; 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера) 4.Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) 5.Обучение тактическим групповым действиям в защите. 6.Двусторонняя игра		
Тема 15. Баскетбол **Тема 15.1** Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1.Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) 2.Встречная передача мяча 3.Передача мяча в тройках 4.Передача мяча бегущему впереди 5.Бег в сочетании с остановками 6.Бег по прямой или по отрезкам 7.Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения 8.Ведение с остановкой, поворотом и передачей 9.Ведение с обводкой одного и двух соперников 10.Эстафеты с ведением мяча	2	ОК 08.
Тема 15.2 Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	**Практические занятия** **Содержание учебного материала** 1 Техника выполнения бросков 2 Броски в корзину из-под щита с места 3 Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком 4 Броски в корзину со встречной передачи 5 Броски в корзину со средних дистанций с места 6 Штрафные броски 7 Игра 1х1 с броском в корзину.	2	ОК 08.
Тема 15.3 Тренировка техники	**Практические занятия** **Содержание учебного материала**	2	ОК 08.

ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	1 Разминка 2 Специальные и подготовительные упражнения 3 Выполнение технических приемов 4 Двусторонняя игра.		
Тема 15.4 Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1 Основные стойки. 2 Передвижения в стойках. 3 Выполнение защитных действий против двух игроков. 4 Индивидуальные действия в защите. 5 двусторонняя игра. **ЗАЧЕТ**		
Тема 16. Лыжная подготовка **Тема 16.1.** Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1 Применение лыжных ходов на местности 2 Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3 Прохождение дистанции до 5 км 4 Тактические действия на дистанции		
Тема 16.2 Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 3 км .- девушки и 5 км - юноши без учета времени	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1 Техника лыжных ходов 2 Выполнение контрольного норматива.		
Тема 17. Настольный теннис **Тема 17.1.** Отработка и совершенствование	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Техника и тактика одиночных игр 2.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		

Тема 17.2 Отработка и совершенствование технических приемов и элементов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Техника и тактика парных игр 2.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		
Тема 17.3 Отработка и совершенствование технических приемов и элементов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Правила соревнований. 2.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		
Тема 18. Бадминтон **Тема 18.1.** Отработка и совершенствование технических приемов и	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Техника и тактика одиночных игр 2.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		
Тема 18.2 Отработка и совершенствование технических приемов и элементов игры	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.техники и тактики парных игр 2.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		
Тема 18.3 Отработка и совершенствование технических приемов и элементов игры в смешанных парах	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Техника и тактика игры в смешанных парах 2.Правила соревнований. 3.Учебно-тренировочная игра по заданию преподавателя		
Тема 19. Подвижные игры **Тема 19.1** Игры для развития гибкости.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.«Палка за спину», «Передача мяча», «Мостик и кошка».		
Тема19.2 Игры для развития ловкости.	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.«Защита укрепления», «Попади в мяч», «Лишний мяч»		
Тема 20. Легкая атлетика	**Практические занятия**	2	ОК 08.

Тема 20.1. Оздоровительный бег	**Содержание учебного материала**		
	Ходьба с ускорением, чередующаяся с бегом и медленной ходьбой		
Тема 20.2. Бег до 3 километров	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	Равномерный медленный бег до 3 километров без учета времени, развития общей выносливости организма		
Тема 20.3. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 - юноши	**Практические занятия**	2	ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1.Разминка 2.Контрольная в выполнении бега на 2000, 3000 метров **ЗАЧЕТ**		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		4	
Промежуточная аттестация в форме зачета - 5-8 семестры		6	
	ИТОГО	148	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрено:
– наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
– наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, тренажеры, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).
Технические средства обучения:
– звуко- и видеовоспроизводящая техника;
– CD, DVD

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Электронные ресурсы:

Библиотека электронного ресурса PROFобразование https://profspo.ru/books/129198
Университетская библиотека ONLIN https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=570992
Университетская библиотека ONLIN
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=597370
Официальный сайт студенческого спортивного союза России
http://www.studsport.ru/
Методические рекомендации по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Минспорта Чувашии https://sport.cap.ru/sport/fizicheskaya-kuljtura-i-massovij-sport/proizvodstvennaya-gimnastika

Приказ Минспорта России от 09.01.2023 N 1 «Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта». Методические рекомендации https://sudact.ru/law/prikaz-

minsporta-rossii-ot-09012023-n-1/metodicheskie-rekomendatsii/7/proizvodstvennaia-fizicheskaia-kultura-v-rabochee/

3.3. Организация образовательного процесса

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе студенты используют методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы студентам предоставляется возможность использования информационных ресурсов колледжа, в том числе ЭБС колледжа и доступ к глобальной сети Интернет.

3.4. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - средства профилактики перенапряжения	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; - средства профилактики перенапряжения.	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Характеристики демонстрируемых умений: - обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы