



**КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ**

им. В.Т. Чисталёва

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ ИМ. В.Т. ЧИСТАЛЕВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.12 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

51.02.02 Социально-культурная деятельность

**Сыктывкар
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительным профессиональным образованием «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО»), разработанной на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения ОУД «Физическая культура», и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

51.02.02

Социально-культурная деятельность

Разработчик

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Вавилина Мария Николаевна	первая	преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры»

Согласовано с Педагогическим советом
ГПОУ РК «Колледж культуры»

Протокол № 5 от 15.06.2023г.

Утверждено
Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
№ 78/од от 20.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	22
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	24

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

В связи с тем, что в число студентов данной специальности не каждый год имеются студенты мужского пола (если есть, то 1-2 человека), то тематическое планирование направлено на совместную работу юношей и девушек.

А также, в связи с тем, что примерная рабочая программа по физической культуре, разработана для средних регионов России и не берет во внимание климатические условия Республики Коми отдельные виды деятельности в зимний период были заменены и переведены с улицы в спортивный зал.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, 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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 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 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 1.8. Организовывать	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации

<p>работу с коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 2.1.</p> <p>Организовывать культурно-досуговую деятельность с применением современных методик.</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<p>здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья. - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.
---	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	80
в т. ч.	
Основное содержание	60
в т. ч.:	
входной контроль	1
теоретическое обучение	4
практические занятия	55
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	12
Промежуточная аттестация:	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа (если предусмотрена)	Обязательные аудиторные	
					Всего в академических часах	В форме практической подготовки
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
Входной контроль			1		1	
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			11		11	8
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1	1		1	1
	Комбинированное занятие 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					
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04,				
	Комбинированное занятие					

	<p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>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</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	ОК 08 ПК 2.1	1		1	1
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.8, ПК 2.1	1		1	
	Комбинированное занятие					
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>					
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		1		1	1
Тема 1.4 Основы методики	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04,	2		2	1
	Комбинированное занятие					

<p>самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>ОК 08</p>				
<p>Профессионально-ориентированное содержание</p>						
<p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8</p>	<p>2</p>		<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Практическое занятие</p>						
<p>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</p>						

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8.	1		1	1
	Комбинированное занятие					
	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 профессионально-значимых физических и психических качеств					
РАЗДЕЛ 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			12		12	10
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8; ПК 2.1	1		1	1
	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения					
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности					
Тема 2.2 Составление и проведение	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04,	1		1	1
	Практические занятия					

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие 1. 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»	ОК 08, ПК 1.8.				
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ПК 1.8	1		1	1
	Практическое занятие Практическое занятие 1. 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 профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8; ПК 2.1	1		1	1
	Практические занятия Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.8 ПК 2.1	2		2	2
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие					

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>трудоустрой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.</p>								
	<p>Практическое занятие 2. Составление и организация обучающимися проведения комплекса упражнений утренней гимнастики (физкультминуток на производстве) в зависимости от условий труда, возраста и уровнем здоровья.</p>		2		2	2			
	<p>Содержание учебного материала</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2		2				
	<p>Практические занятия</p> <p>Практическое занятие 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>								
РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры			8		8				
Тема 3.1. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 08							
	<p>Практические занятия</p>								
	<p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ведение мяча на месте, в движении.</p>						2		2
	<p>Практическое занятие 2. Освоение и совершенствование ловли и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола;</p>						2		2
<p>Практическое занятие 3. Освоение и совершенствование техники бросков мяча: одной рукой (на месте, в движении), от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.</p>		2		2					

Практическое занятие 4. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			2		2	
По медицинским показаниям:						
1. Подготовка реферата на тему: «Основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга»;						
2. Разработка и проведение на группе комплекса упражнений производственной гимнастики (согласно уровню здоровья и профессиональной деятельности).						
3. Подготовка реферата на тему: «Современные технологии укрепления и сохранения здоровья»;						
4. Разработка буклета по теме профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;						
5. Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;						
Зачет			2		2	
Всего за семестр			34		34	18
2 семестр						
РАЗДЕЛ 4. Гимнастика			26		26	4
Тема 4.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		2		2	2
	Практическое занятие 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		2		2	

	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2	2	
	Практические занятия				
	Практическое занятие 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки: Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна Юноши: Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)				
	Практическое занятие 2. Совершенствование элементов и комбинаций в спортивной гимнастике.				
	Практическое занятие 2. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)				
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2	2	
	Практические занятия				
	Практическое занятие 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на				

	руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				
	Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов		2		2
	Практическое занятие 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Девушки: И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. Юноши: И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		2		2
	Практическое занятие 4. Составление собственного комплекса акробатических упражнений и реализация его группой.		2		2
Тема 4.4. Аэробика	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08			
	Практические занятия				
	Практическое занятие 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2		2

	Практическое занятие 2. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики с использованием новых видов оборудования		2		2	
Тема 4.5. Самбо	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.		2		2	2
	Практическое занятие 2. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		2		2	
РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры			18		18	2
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Освоение и совершенствование подач		2		2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Основные приёмы тактики защиты и нападения.		2		2	
	Практическое занятие 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		2		2	
Тема 4.3. Бадминтон	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	Практические занятия					

	<p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Практическое занятие 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>		2		2	
			2		2	
			2		2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	Практические занятия					
	<p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Эстафетный бег.</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p>		2		2	
			2		2	
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	ОК 01, ОК 04, ОК 08			2	2
	Практические занятия					2
	Практическое занятие 1. Национальные виды спорта Республики Коми. Национальные игры. Республики Коми и ее районов. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.					
По медицинским показаниям:			2		2	
1. Подготовка реферата на тему: «Физкультурно-оздоровительная и соревновательная деятельность, в сфере досуга и профессионально-прикладной сфере;						

2. Посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе (плавание на груди, боку и на спине).					
3. Подготовка реферата на тему: «Гимнастика»					
4. Разработка комплекса упражнений по разделу: гимнастика с последующим его проведением.					
5. Подготовка сообщения/реферата на тему «Национальные виды спорта и игры Республики Коми» и их проведение на группе обучающихся.					
Дифференцированный зачет		2		2	
Всего за семестр		46		46	6
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине		80		80	24

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный, кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, защита на окнах, ракетки для бадминтона с воланами.

Гимнастика

Гимнастические маты, тенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических мостик гимнастический подкидной, козел, бревно гимнастическое напольное. перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая.

Самбо

Ковер для самбо (гимнастические маты).

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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.

Основные источники:

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. – 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - URL:

<https://ibooks.ru/bookshelf/388979/reading> (дата обращения: 14.06.2023). - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520100> (дата обращения: 14.06.2023).
2. Андрюхина, Т. В. Физическая культура : учебник для 10—11 классов / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 14.06.2023). - Текст: электронный.
3. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень : рекомендовано Министерством образования и науки РФ / В. И. Лях. – 3-е изд. – Москва : Просвещение, 2016. – 255 с. : ил. – Текст : непосредственный.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 14.06.2023).
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 14.06.2023).
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272> (дата обращения: 14.06.2023).
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805> (дата обращения: 14.06.2023).
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856> (дата обращения: 14.06.2023).

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

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 , 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
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	–заполнение дневника самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование –составление комплекса упражнений
ПК 1.8. Организовывать работу с коллективом исполнителей на основе принципов организации труда, этических и правовых норм в сфере профессиональной деятельности.	Р 1, Темы 1.3, 1.5, 1.6, П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1-2.5. П-о/с	–оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК 2.1. Организовывать культурно-досуговую деятельность с применением современных методик.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с. Р 2, Темы 2.1, 2.4, 2.5 П-о/с.	–сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете