



**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**

ОД.01.06 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы**

Сыктывкар

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).	
54.02.02	Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **Общая характеристика 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 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы .

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 задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<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; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в 	<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 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное их применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости)

	<p>новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <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: 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<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 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное их применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
<p>ПК 3.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <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; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля и

<p>(детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях</p>	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <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>индивидуальных показателей здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих. - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное их применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
---	---	--

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»

Из них Федеральный компонент среднего общего образования максимальной учебной нагрузки обучающегося	208	часов, в том числе	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		1	часов
		0	,
		4	
самостоятельной работы обучающегося		<u>104</u>	часов
			.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

В результате изучения ОД.01.06 «Физическая культура» на базовом уровне в обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств. Совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культуры и спортом в активный отдых и досуг

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	208
в т. ч.	
Основное содержание	82
в т. ч.:	
входной контроль	1
теоретическое обучение	8
практические занятия	73
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
Промежуточная аттестация:	
Зачет	4
Дифференцированный зачет	2

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплина Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа (если предусмотрена)	Обязательные аудиторные занятия	
					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			41	21	20	14
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	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		1		1	1
	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		2		2	2
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	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. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата на тему «Основы здорового образа жизни. Способы закаливания организма. Профилактика вредных привычек». 2. Составление кроссворда по теме «Здоровый образ жизни»</p>						2	2	2
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1							
	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			2			
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		2			2		2	
	Самостоятельная работа: посещение бассейна. Проплыть отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Плавание на боку, на спине.		6			6			
Тема 1.4 Основы методики	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	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>Самостоятельная работа: Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>		2		2	2
Профессионально-ориентированное содержание						
<p>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Содержание учебного материала</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>	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	2		2	2
<p>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Комбинированное занятие</p> <p>1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки,</p>	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	1		1	1

	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		1	1	1
РАЗДЕЛ 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		50	22	28	18
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	2	2	2
	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 самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1.	2	2	2
	Практические занятия				
	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»				
	Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений для разминки перед сдачей норм и требования ВФСК «ГТО»				
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	2	2	2
	Практическое занятие				
	Практическое занятие 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности				
	Практическое занятие 2. Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;				

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 профилактика 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			63	31	32	24
2 семестр						
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	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		2		2	2
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2		2	2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,		2		2	2

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.					
	Практическое занятие 2. Составление и организация обучающимися проведения комплекса упражнений утренней гимнастики (физкультминуток на производстве) в зависимости от условий труда, возраста и уровнем здоровья.		2		2	2
	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1	2		2	
	Практические занятия					
	Практическое занятие 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		2		2	
Практическое занятие 2. Проведение индивидуального комплекса упражнений на группе обучающихся				4		
Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений оздоровительной физической культурой						
РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры			25	15	10	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	Практические занятия					
	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.		2		2	
	Практическое занятие 2. Освоение и совершенствование ловли и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола;		2		2	
	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.		2		2	
Практическое занятие 4. Совершенствование изученных техник. Прием- передача мяча во встречной эстафете. Техника		2		2		

	штрафного броска. Выбивание (вырывание) мяча.					
	Практическое занятие 5. Броски мяча с различных дистанций. Подбор мяча от щита. Судейство спортивной игры		2		2	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата и разработка презентации «Баскетбол – Олимпийский вид спорта».			5		
	2. Посещение секции по баскетболу (в качестве игрока и/или судьи)			10		
РАЗДЕЛ 4. Гимнастика			62	36	26	
Тема 4.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06, ПК 3.1				
	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. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2		2	
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения на тему «Способы регулирования массы тела человека ». Составление комплекса упражнений способствующих снижению массы тела.		8	8		
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	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		2		2	

	<p>бревна</p> <p>Юноши: Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>					
	Практическое занятие 2. Совершенствование элементов и комбинаций в спортивной гимнастике.		2		2	
	Практическое занятие 3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2		2	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	Практические занятия		2		2	
	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».		2		2	
	Практическое занятие 2. 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 3. Составление собственного комплекса акробатических упражнений и реализация его группой.		2		2	
Самостоятельная работа:						

	<p>1. Составление кроссворда по разделу «Гимнастика»</p> <p>2. Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>		8	8		
		Зачет	2		2	
		Всего за семестр	85	45	40	10
3 семестр						
Тема 4.4. Аэробика	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	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	
	Самостоятельная работа: подготовка сообщения «Травмы опорно-двигательного аппарата в спортивной аэробике» и разработка комплекса упражнений для разминки при занятиях аэробикой		6	6		
Тема 4.5. Самбо	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	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	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма		4	4		

РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры			26	10	16	2
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	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 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Командные действия в нападении. Игра в 3 паса. Блокирование.		2		2	
	Практическое занятие 4: Совершенствование техник. Нападающий удар с блокированием и игрой после него Техника приема низко летящего мяча.		2		2	
	Самостоятельная работа: посещение секции по волейболу в качестве игрока и/или судьи		10	10		
Тема 3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	Практические занятия					
	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.		2		2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2		2	
Практическое занятие 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		2		2		
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	ОК 02, ОК 06,				
	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	
<p>Тема 2.9 Спортивные игры, национальные, региональные этнокультурные особенности</p> <p>отражающие или</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>ОК 02, ОК 06, ПК 3.1</p>	2		2	2
	<p>Практические занятия</p>					
	<p>Практическое занятие 1. Национальные виды спорта Республики Коми. Национальные игры. Республики Коми и ее районов. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.</p>					
	<p>Подготовка сообщения: «Национальные игры Республики Коми» и их проведение на группе обучающихся.</p>		8	8		
<p>По медицинским показаниям:</p> <p>1. Подготовка реферата на тему: «Физкультурно-оздоровительная и соревновательная деятельность, в сфере досуга и профессионально-прикладной сфере;</p> <p>2. Разработка комплекса упражнений по разделу: гимнастика с последующим его проведением.</p> <p>3. Подготовка сообщения/реферата на тему «Национальные виды спорта и игры Республики Коми» и их проведение на группе обучающихся.</p> <p>4. Подготовка реферата и разработка презентации: «Комплекс упражнений и самомассажа при работе за компьютером»</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>						
Дифференцированный зачет			2		2	
Всего за семестр			60	28	32	6
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине			208	104	104	38

4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

4.1. 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.

4.2. 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).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	–составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, –составление профессиограммы –заполнение дневника самоконтроля
ПК 3.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях	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	–защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –ведение дневника самоконтроля –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете