



Министерство культуры Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский мужской хоровой колледж»

Рассмотрено
на заседании ПЦК

Обсуждение дисциплины «Физическая культура и ОБЖ»
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Председатель *Канбекова Н.Л.*



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБПОУ СО «СМХК»

А.В. Войня

№ 7389-4

доктор

31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ) по специальностям

ОГСЭ.00.05. 53.02.06 «Хоровое дирижирование»

ОГСЭ.05. 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство»

ОГСЭ.00.05. 53.02.04 «Инструментальное исполнительство (фортепиано)»

Разработчик:

Преподаватель:

Канбекова Н.Л.

г. Екатеринбург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3 - 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6 - 15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16 - 17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18 - 19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО специальность 53.02.06 «Хоровое дирижирование», 53.02.04 «Инструментальное исполнительство (фортепиано)», 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство»

Программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена гуманитарного профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины ФК.00 культура направлено на укрепление здоровья, повышение потенциала работоспособности обучающихся, на формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

На основании Указа президента РФ № 172 от 24 марта 2014г., Постановления правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540 и плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Свердловской области от 28 июня 2014г. в содержание программы внесены изменения.

Основные цели ВФСК ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи ВФСК ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья студентов,
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма,
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:

- системой практических умений и навыков,
- обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- психическое благополучие,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья,
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации,
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях,
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть следующими общими и профессиональными компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Контроль и оценка результатов освоения учебного материала осуществляется в процессе проведения практических заданий, тестирования.

Контроль итоговый - дифференцированный зачет

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;

самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Содержание учебной дисциплины физическая культура

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

ИЗ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

- История развития физической культуры и первых соревнований.
- Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: малого и большого мяча на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На материале гимнастики с основами акробатики:

- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики:

- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>108</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>70</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
изучение ТФК	<i>15</i>
сообщение по теме	<i>20</i>
домашняя работа	<i>25</i>
презентация по теме	<i>10</i>

2.3. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	10 класс	72 + 35* = 107 часов	
Раздел 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	11 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. История Олимпийских игр (виды состязаний, олимпийские чемпионы, исторические факты). 2. Мониторинг физической подготовленности. Общие развивающие упражнения 3. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности.	5 3 3	
	Самостоятельная работа обучающихся* Подготовка рефератов: -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. 2 Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. 3 Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4 Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	9 часов	
Раздел 1.2. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала:	14 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. 2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры,	3	

	подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Уметь подбирать упражнения самому себе 3. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. 4. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания 5. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	3 2 4 2	
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. - Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). 2. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	9 часов	
Раздел 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:	30 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Порядок проведения разминки перед игрой 2. Совершенствование техники игры. Стойки, перемещения по площадке 3. Подачи мяча, прием мяча. Учебная игра с заданием 4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Игра.	4 6 10 10	
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - История развития спорта в городе Екатеринбурге, Свердловской области, России (на примере развития одного вида спорта – футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). - Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. - Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. - Правила и назначение спортивных соревнований. - Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	9 часов	

	- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО		
Раздел 1.4. Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, паузы отдыха). 4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Физические упражнения туристической подготовки (преодоление препятствий, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре). 6 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. 7. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	17 часов	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры - Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 2. Совершенствование упражнений: поднимание туловища упражнение на скакалке 3. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	8 часов	
Раздел 2.	II класс	36 + 35* = 71 час	

Раздел 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	7 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. История Олимпийских игр (виды состязаний, олимпийские чемпионы, исторические факты). 2. Мониторинг физической подготовленности. Общие развивающие упражнения 3. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности 4. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	2 2 1 2	
	Самостоятельная работа обучающихся* Подготовка рефератов: -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. 2 Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. 3 Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4 Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	9 часов	
Раздел 2.2. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала:	13 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. 2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Уметь подбирать упражнения самому себе 3. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания 4. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	4 4 3 2	
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.	9 часов	

	- Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). 2. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.		
Раздел 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала:	8 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Порядок проведения разминки перед игрой 2. Совершенствование техники игры. Стойки, перемещения по площадке 3. Поддачи мяча, прием мяча. Учебная игра с заданием 4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Игра.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - История развития спорта в городе Екатеринбурге, Свердловской области, России (на примере развития одного вида спорта – футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). - Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. - Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. - Правила и назначение спортивных соревнований. - Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. - Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. 2. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 3. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	9 часов	
Раздел 2.4. Профессионально прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Содержание учебного материала:	8 часов	2,3
	Практические занятия: 1. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений	2 1	

П.П.Ф.П.	производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, паузы отдыха). 4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Физические упражнения туристической подготовки (преодоление препятствий, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре). 6. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. 7. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся* 1. Подготовка рефератов: - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры - Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели 2. Совершенствование упражнений: поднимание туловища упражнение на скакалке 3. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	8 часов	
Всего:		108 + 70 =178 часов	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала: спортивный зал (площадь: 108 кв. м.).

Оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, брусья, перекладина; мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; кольца баскетбольные; ворота футбольные; сетка волейбольная; оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, мячи с отягощением, стартовые колодки, эстафетные палочки.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. ФГОС среднего общего образования (10 – 11 кл.) Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 с изменениями и дополнениями
2. ФГОС среднего профессионального образования. Музыкальное звукооператорское мастерство Приказ Минобрнауки России от 13.08.2014 N 997 с изменениями и дополнениями
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Рабочая программа по физической культуре 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2010
4. Лях В.И. Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания. Учащихся 1 -11 классов. - М.: Просвещение, 2021
5. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 328 с., 2009
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 192 с., 2019
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 312 с., 2020
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 216 с., 2020
9. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 794 с., 2019
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 448 с., 2020
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 256 с., 2020
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 170 с., 2020
13. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 221 с., 2020
14. Булгакова Н. Ж. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 304 с., 2019

15. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 254 с., 2019
16. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, ежегодно.

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. Хрушев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

[http:// www .fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport/minutes.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

3.3. Методические рекомендации преподавателям.

3.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных комплекса ГТО.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос, решение тестовых заданий, самостоятельная индивидуальная работа студента.
<i>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.</i>	
-знать психофизические, социально-биологические основы здорового образа жизни; понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос, решение тестовых заданий, самостоятельная индивидуальная работа студента и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
<i>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.</i>	
- уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.	Текущий контроль педагога в форме оценки Результаты практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).
<i>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.</i>	
Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет	

4.2. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.
ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.

4.3. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 -100	5	отлично
80 -89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049324

Владелец Войня Алексей Викторович

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024