

Министерство культуры РФ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Палехское художественное училище имени М. Горького»

<p>Рассмотрено на заседании ПЦК Протокол № 5 от 30 августа 2024 г. Председатель ПЦК Перескокова Л.Н.</p>	<p>«Утверждаю» Зам. директора по УМ и ВР Ми </p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство
и народные промыслы (лаковая миниатюрная живопись)

Квалификация: художник-мастер

Срок обучения: 3 г. 10 мес.

Палех 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОД.09 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 547 от 19 июля 2023 г., зарегистрированного Министерством юстиции России (рег. № 74939 от 23 августа 2023 г. и Примерной программы по дисциплине.

Рабочую программу составила: Нагарев В.В. – преподаватель высшей квалификационной категории Палехского художественного училища имени М. Горького

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	26
3.2. Информационное обеспечение обучения	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОД.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) и приведена в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Цель дисциплины «ОД.09 Физическая культура: знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.1 и п. 4.2 ПОП).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия, определять необходимые ресурсы, реализовывать составленный план; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-

ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	-
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-

Планируемые результаты	
Общие¹	Дисциплинарные²
<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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и 	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

<p>актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 - 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 	<p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
---	--

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;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладения универсальными регулятивными действиями:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	142
в т. ч.	
Основное содержание	126
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	118
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)*	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет) в 1-4 семестрах	2

* Профессионально ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе Прикладной модуль.

** Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс 1 семестр			
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА		2	
<i>Основное содержание</i>		<i>1</i>	
<p>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p>	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	<p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p> <p>Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>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>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>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы</p>		
--	---	--	--

	организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
*Профессионально ориентированное содержание		1	
Тема 1.2. * Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 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 Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 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	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8	
Тема 2.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала Практические занятия Роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>знать:</u> разные виды подвижных игр; <u>уметь:</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	<p>выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);</p> <p>осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</p> <p><u>использовать:</u></p> <p>изученные виды упражнений для утренней гимнастики.</p>		
Тема 2.2. Техника спринтерского бега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
Тема 2.3. Техника спринтерского бега; бег 30 м на результат	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Низкий старт с ускорением. Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
Тема 2.4. Техника челночного бега на результат	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.</p>	1	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАДМИНТОН)³		8	
Тема 3.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала Практические занятия Роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>знать:</u> разные виды подвижных игр; <u>уметь:</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать:</u> изученные виды упражнений для утренней гимнастики.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Подача и прием волана.	Содержание учебного материала Практические занятия Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них. Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

³ Вариативный модуль по видам спорта.

В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лепта, Футбол для всех, Городоишный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.

	перемещения.		
Тема 3.3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра	Содержание учебного материала Практические занятия Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ		14	
Тема 4.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала Практические занятия Роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; <u>знать:</u> разные виды подвижных игр; <u>уметь:</u> передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; <u>использовать:</u> изученные виды упражнений для утренней гимнастики.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Практические занятия Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Строевой шаг. ОРУ в движении. (<i>Мальчики</i>): кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	прыжком вверх и мягким приземлением. (<i>Девочки</i>): Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
Тема 4.3. Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника выполнения)	Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики</i> : кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. <i>Девочки</i> : кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Опорные прыжки, упражнения в лазании	Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки</i> : прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики</i> : прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		32	
1 курс 2 семестр			
РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		14	
Тема 5.1. Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора инвентаря. Лыжные	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Характеристика лыжных видов спорта, достижения отечественных спортсменов в	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08

гонки как вид спорта, достижения отечественных лыжников. Организующие команды	лыжных видах спорта. Организующие команды.		
Тема 5.2. Способы передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	Содержание учебного материала Практические занятия Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 5.3. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Содержание учебного материала Практические занятия Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 5.4. Одновременный одношажный ход.	Содержание учебного материала Практические занятия Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 5.5. Одновременный двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала Практические занятия Одновременный одношажный и двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 5.6. Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Содержание учебного материала Практические занятия Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости. Техника работы по станциям (на результат)	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 5.7. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала Практические занятия Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 6.* МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		4	
<i>*Профессионально ориентированное содержание</i>		4	

Тема 6.1.* Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 6.2.* Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия 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»	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8	
Тема 7.1. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала Практические занятия Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.2. Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Практические занятия Метание мяча на дальность. Держание снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Кроссовый бег.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.3. Техника метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала Практические занятия Метание гранаты на дальность. Держание снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.4. Кроссовая подготовка. Физические упражнения туристической подготовки.	Содержание учебного материала Практические занятия Кроссовый бег: высокий старт, бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	препятствий.		
РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАДМИНТОН)		8	
Тема 8.1. Техника игры в бадминтон.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника приема волана сверху и снизу. Поддача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 8.2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Оценочная игра.	Содержание учебного материала Практические занятия Урок совершенствования умений и навыков. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 9. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС		6	
Тема 9.1. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала или спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при выполнении физических упражнений.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 9.2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	Содержание учебного материала Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 9.3. Изучение хваток, выпадов. Учебная игра.	Содержание учебного материала Практические занятия Хваты ракетки, выпады во время игры. Учебная игра.	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		40	
2 курс 3 семестр			
РАЗДЕЛ 10.* МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		7	
<i>*Профессионально ориентированное содержание</i>		7	

Тема 10.1.* Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала Освоение методики составления комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	5	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 11. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		6	
Тема 11.1. Техника спринтерского бега.	Содержание учебного материала Практические занятия Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м. на результат.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 11.2. Техника челночного бега.	Содержание учебного материала Практические занятия Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 11.3. Техника метания мяча в цель.	Содержание учебного материала Практические занятия Метание мяча в цель. Держания мяча: правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 12. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАДМИНТОН)		6	

<p>Тема 12.1. Техника игры в бадминтон.</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Техника приема волана сверху и снизу. Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.</p>	4	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 12.2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Оценочная игра.</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Урок совершенствования умений и навыков. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>РАЗДЕЛ 13. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</p>		13	
<p>Тема 13.1. Акробатические упражнения.</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Строевые упражнения, повороты в движении. (<i>Мальчики</i>): кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. (<i>Девочки</i>): Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев. Развитие координационных способностей. Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики</i>: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев. <i>Девочки</i>: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.</p>	3	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 13.2. Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики</i>: кувырок вперед ноги</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>

выполнения).	скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
Тема 13.3. Опорные прыжки, упражнения в лазании.	Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 13.4. Прикладные упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения).	Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!». <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 13.5. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры.	Содержание учебного материала Практические занятия Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая)</i> - мальчики: подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
		32	
2 курс 4 семестр			
РАЗДЕЛ 14.* МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		2	
*Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 14.1.* Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 15. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		6	
Тема 15.1. Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат	Содержание учебного материала Практические занятия Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 15.2. Техника метания мяча в цель	Содержание учебного материала Практические занятия Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	метании; заключительное (финальное) усилие. Метание мяча в цель из различных и.п. и различных расстояний на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
РАЗДЕЛ 16. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАДМИНТОН)		8	
Тема 16.1. Техника игры в бадминтон.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника приема волана сверху и снизу. Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой. Учебная игра.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 16.2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра	Содержание учебного материала Практические занятия Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 17. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		14	
Тема 17.1. Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора инвентаря. Лыжные гонки как вид спорта, достижения отечественных лыжников. Организуемые команды	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Характеристика лыжных видов спорта, достижения отечественных спортсменов в лыжных видах спорта. Организующие команды.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 17.2. Способы передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	Содержание учебного материала Практические занятия Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 17.3. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Содержание учебного материала Практические занятия Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 17.4. Одновременный одношажный ход.	Содержание учебного материала Практические занятия Попеременный двухшажный ход с	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	палками. Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.		
Тема 17.5. Одновременный двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала Практические занятия Одновременный одношажный и двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 17.6. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала Практические занятия Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 17.7. Техника торможения и поворотов на лыжах в движении.	Содержание учебного материала Практические занятия Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
РАЗДЕЛ 18. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕНИС		8	
Тема 18.1. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала или спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при выполнении физических упражнений.	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 18.2. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Учебная игра.	Содержание учебного материала Практические занятия Выпады, хваты. Подачи в настольном теннисе. Учебная игра.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 18.3. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала Практические занятия Учебная игра.	3	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		38	

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по семестрам 1 курс**

№	Темы раздела	1 семестр	2 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	2	-	2
2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	-	4	4
3	Легкая атлетика	8	8	16
4	Спортивные игры (бадминтон)	8	8	16
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14
6	Лыжная подготовка		14	14
7	Настольный теннис		6	6
Итого		32	40	72

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по семестрам 2 курс**

№	Темы раздела	3 семестр	4 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала		
3	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	7	2	9
	Легкая атлетика	6	6	12
4	Спортивные игры (бадминтон)	6	8	14
5	Гимнастика с элементами акробатики	13		13
6	Лыжная подготовка		14	14
7	Настольный теннис		8	8
Итого		32	38	70

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники.

1. М.Я Виленский Физическая культура – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2015 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

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

4. 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	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля
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"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

**Дифференцированный зачет по учебной дисциплине (нормативы)
ОД.09 «Физическая культура» 1 – 2 курс**

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 1000 м	3.40 – 4.00	4.00 – 4.20	4.20 – 4.40			
2	Бег 500 м				1.50 – 2.10	2.10 – 2.30	2.30 – 2.50
3	Волейбол Подача мяча на сторону соперника	Количество точных попаданий					
		4	3	1	3	2	1
4	Гимнастика (для девушек)				1. <i>Акробатическая комбинация</i> <i>или</i> 2. <i>Упражнения на брусьях</i> <i>(по выбору)</i>		
5	Гимнастика (для юношей) 1. <i>Подтягивание на высокой перекладине</i> <i>или</i> 2. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</i>	11	9	6			
		10	8	6			