

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ростов-на-Дону
2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) по виду Этнохудожественное творчество, Хореографическое творчество, Фото- и видеотворчество, Театральное творчество в соответствии с квалификацией специалиста среднего звена «руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель», укрупненной группы 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты области образования Искусство и культура утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099.

Рабочая программа реализуется на базе основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29 сентября 2022 года) и утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программа общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от 30 ноября 2022 года)

Рабочая программа может быть адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (допускается к применению при электронном обучении и при использовании дистанционных образовательных технологий).

Авторский коллектив:

Руководитель авторского коллектива:

Дидович Анна Николаевна

Соруководитель:

Барбашова Марина Александровна, канд. псих. наук

Авторский коллектив:

Боярская Людмила Алексеевна, канд. пед. наук

Моисеева Надежда Ивановна

Попова Елена Валентиновна, канд. пед. наук

Рецензенты:

Лих С.А. – заместитель директора ГБПОУ Краснодарского края «Ейский профильный колледж», кандидат педагогических наук, преподаватель высшей категории

Орлан И.В. – кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ,
заведующей кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО
«Волгоградская государственная академия физической культуры»
Экспертные заключения по результатам экспертизы примерной рабочей
программы
ФУМО СПО по УГПС 32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая
медицина»
от «21» ноября 2022г.

ФУМО СПО по УГПС 34.00.00 «Сестринское дело»
от «16» ноября 2022г.

Организация-составитель:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Составители:

Болотов Игорь Александрович, преподаватель дисциплины «Физическая
культура»

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
(протокол № 5 от «24» мая 2023 г.)

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном
процессе на заседании Методического совета
(протокол №6 от «25» мая 2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОУП. 12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) по виду Этнохудожественное творчество, Хореографическое творчество, Фото- и видеотворчество, Театральное творчество

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08, ПК 1.4, ПК 1.6

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<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 	<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

	<p>актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <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 Овладение универсальными регулятивными 	<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

	<p>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 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

<p>ПК 1.4. Анализировать состояние социально-культурной ситуации в регионе и учреждении (организации) культуры</p>	<p>Практический опыт: - организации социально-культурной деятельности в культурно-досуговых учреждениях (организациях);</p> <p>Умения: - анализировать региональные особенности социально-культурной деятельности и участвовать в ее развитии; - проводить и обрабатывать результаты конкретно-социологических исследований; - анализировать и составлять планы, отчеты</p>	<p>Знания: - основные виды, формы и тенденции развития социально-культурной деятельности в регионе; - структуру управления социально-культурной деятельностью; - методику конкретно-социологического исследования;</p>
<p>ПК 1.6. Осуществлять управление учреждением (организацией) социально-культурной сферы с применением современных методик организации социально-культурной деятельности, информационных и телекоммуникационных технологий</p>	<p>Практический опыт: - руководства учреждением (организацией) культуры (структурным подразделением), работы с нормативно-правовой документацией; - составления планов и отчетов его работы; - работы с прикладными компьютерными программами; - работы с нормативно-прикладной документацией; - организации социально-культурной деятельности в культурно - досуговых учреждениях (организациях); - разработки социально-культурных программ;</p> <p>Умения: - осуществлять руководство структурным подразделением учреждения социально-культурной сферы; - использовать нормативно-управленческую информацию в своей деятельности; - организовывать, анализировать и оценивать работу коллектива исполнителей, учреждения (организации) культуры; - находить оптимальные варианты при решении управленческих и хозяйственных задач; - составлять документы бухгалтерского учета; - составлять планы и отчеты; - решать организационные задачи, стоящие перед коллективом; - осуществлять контроль за работой кадров;</p>	<p>Знания: - сущность и характерные черты современного менеджмента, внешнюю и внутреннюю среду организации; - стратегические и тактические планы в системе менеджмента; - структуру организации, систему методов управления; - принципы организации работы коллектива исполнителей, роль мотивации и потребностей; процесс принятия и реализации управленческих решений; принципы руководства (единоначалие и партнерство), стили руководства; - особенности менеджмента в социально-культурной сфере, систему и структуру управления культурой; - основные этапы управленческой деятельности в сфере культуры;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - использовать программное обеспечение в профессиональной деятельности; - применять компьютеры и телекоммуникационные средства 	<ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи управления учреждениями (организациями) культуры; - принципы отбора кадров, профессиональной ориентации и социальной адаптации в коллективе; - методики оценки результатов деятельности, контроля за деятельностью кадров; - принципы организации и анализ работы коллектива исполнителей и учреждения (организации) культуры; - систему управления трудовыми ресурсами, планирование потребности в трудовых ресурсах; - ценовую и сбытовую политику учреждения (организации), цели и виды продвижения услуг, способы стимулирования сбыта, значение рекламы; - законодательные и нормативные акты Российской Федерации по бухгалтерскому учету и аудиту; - основы бухгалтерского учета, его виды и задачи, объекты учета; - первичные учетные документы, их реквизиты, сводную учетную документацию; - процесс регулирования бухгалтерского учета; - порядок и сроки проведения инвентаризации имущества и обязательств; - состав и формы бухгалтерской отчетности, периодичность, адреса и сроки ее представления; - условия хранения документов бухгалтерского учета; - основные принципы, методы и свойства информационных и телекоммуникационных технологий; - прикладное программное обеспечение и информационные ресурсы профессиональной деятельности
--	---	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	74
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Индивидуальный проект	нет
Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр, 2 семестр	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроке		
	2. 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		
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	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		
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			
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		

Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	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		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
	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		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
	Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		

организации занятий физической культурой	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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08. ПК 1.4, ПК 1.6
	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»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
	Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4, ПК 1.6
	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК1.4, ПК 1.6
	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)		
Основное содержание			

Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств		
Раздел 3. Гимнастика (Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видах гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия , материально-техническое оснащение)		12	
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	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		
Тема 3.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;	

	махом соскок	подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. 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)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 3.3. Акробатика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			
	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. Совершенствование акробатических элементов			
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
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.	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.			
Тема 3.4. Аэробика	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			

	<p>1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>3.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).</p>		
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	3.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 3.6.Самбо	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение, совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единаборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.		
Раздел 4. Спортивные игры		24	
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 4.3. Волейбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 4.4. Бадминтон	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия		
	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.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 4.5. Теннис	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по		

	<p>мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, перекрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём подачи (свеча).</p> <p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам</p>		
Тема 4.7. Хоккей	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники безопасности приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Введение шайбы в движении по малому кругу, выбрасывания вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам выбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении выбрасывания спиной вперед.		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 4.7. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
Раздел 5. Легкая атлетика		12	
Тема 5.1. Овладение техниками бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			

	8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Раздел 6. Плавание		2	
Тема 6.1. Изучение, овладение разными техниками плавания	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	1. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	2. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	3. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	4. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет) 1 семестр, 2 семестр		4	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала, оснащенного оборудованием: стол, стул преподавателя; шкафы; стеллажи для инвентаря; компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Плавание

Доска для плавания, ласты

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 №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

указатель расстояний для тройного прыжка, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в программе на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Список, может быть дополнен новыми изданиями.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными учебными изданиями, адаптированными в соответствии с их нозологической группой.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2023. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
2. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень)10 -11 класс/ В.И. Лях. – АО «Просвещение», 2023 . – 245с. [Текст непосредственный]

3.2.2 Обязательные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бака, М.М. Готов к защите Родины! : Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи / М.М.Бака. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 223 с. - ISBN . - Текст: непосредственный
2. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А.Бишаева. - 5-е изд. - Москва : Академия, 2018. - 320 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст: непосредственный
3. Если хочешь быть здоров / сост. А.Исаев. - Москва : Молодая гвардия, 1987. - 367 с. - (Библиотека молодой семьи. Т.3). - ISBN . - Текст: непосредственный
4. Если хочешь быть здоров : Сборник / сост. А.А.Исаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. - (Библиотека молодой семьи. Т.3). - ISBN 5-278-00053-8. - Текст: непосредственный
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд ; стереотипное. - Москва : Академия, 2004. - 160 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1807-3. - Текст: непосредственный
6. История физической культура и спорта : учебник для СПО / под ред. В.В.Столбова. - 2-е изд ; дополненное и переработанное. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 272 с. - ISBN . - Текст: непосредственный
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник для СПО / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва : Кнорус, 2018. - 256 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-06281-4. - Текст: непосредственный

8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер; пер. с англ. - 2-е изд ;
дополненное и переработанное. - Москва : Физкультура и здоровье, 1989. - 224 с. - (Наука -
здоровью). - ISBN 5-278-00116-X. - Текст: непосредственный
9. Лах Ман Чун, Г.Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя / Г.Е.Лах Ман Чун. - Москва
: Физкультура и спорт, 1992. - 174 с. - ISBN 5-278-00333-2. - Текст: непосредственный
10. О беге почти всё / сост. А.Н.Коробов. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 64 с. -
(Физкультура и здоровье). - ISBN . - Текст: непосредственный.
11. От всех болезней нам полезней... - Саратов : Приволжское книжное изд-во , 1989. - 192 с. -
ISBN 5-7633-0164-1. - Текст: непосредственный
12. Прокофьева, С.Л. Румяные щеки / С.Л.Прокофьева, Г.В.Сапгир. - 3-е изд. - Москва :
Физкультура и спорт, 1989. - 192 с. - ISBN 5-278-00108-9. - Текст: непосредственный
13. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учебное
пособие для СПО / Т.Т.Ротерс. - Москва : Просвещение, 1989. - 175 с. - ISBN 5-09-000893-
0. - Текст: непосредственный
14. Скрипалев, В.С. Наш семейный стадион / В.С.Скрипалев. - 2-е изд ; дополненное и
переработанное. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 96 с. - ISBN . - Текст:
непосредственный
15. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер и др. - Москва :
Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст:
непосредственный
16. Физкультура для всей семьи / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. - 2-е изд ; стереотипное. -
Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 463 с. - (Библиотека для родителей). - ISBN 5-278-
00312-х. - Текст: непосредственный
17. Физкультура и здоровье. вып. 2 / сост. Т.Рябухина. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. -
64 с. - ISBN . - Текст: непосредственный
18. Юсин, А.А. Душой исполненный полет... / А.Юсин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988.
- 367 с. - ISBN . - Тест: непосредственный
19. Ямпольский, М.М. Время надежд / М.М.Ямпольский. - Москва : Физкультура и спорт,
1984. - 176 с. - ISBN . - Текст: непосредственный

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1. - 1.6. П-о/с ² , 1.51.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.6. П-о/с, 2.1 - 2.6. Р 3, 3.1 - 3.5 Р 4, 4.1. -4.7. Р 5, 5.1. Р 6, 6.1.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1. - 1.6. П-о/с ³ , 1.51.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.6. П-о/с, 2.1 - 2.6. Р 3, 3.1 - 3.5 Р 4, 4.1. -4.7. Р 5, 5.1. Р 6, 6.1.	– самоконтроль – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1. - 1.6. П-о/с ⁴ , 1.51.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.6. П-о/с, 2.1 - 2.6. Р 3, 3.1 - 3.5 Р 4, 4.1. -4.7. Р 5, 5.1. Р 6, 6.1.	– демонстрация комплекса упражнений – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 1.4. Анализировать состояние социально-культурной ситуации в регионе и учреждении (организации) культуры	Р 1. Тема 1.5, 1.6 Р 2, Тема 2.1., 2.2., 2.3, 2.4, 2.5	- оценка профессиограммы – оценка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей – составление анкет – выполнение самостоятельной работы –

<p>ПК 1.6. Осуществлять управление учреждением (организацией) социально-культурной сферы с применением современных методик организации социально-культурной деятельности, информационных и телекоммуникационных технологий</p>	<p>Р 1. Тема 1.5, 1.6 Р 2, Тема 2.1., 2.2., 2.3, 2.4, 2.5</p>	<p>- оценка профессиограммы – оценка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</p>
---	--	--