**Приложение 2.10**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОУП.10 Физическая культура***

***2023 г .***

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |
| --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ**  **ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы:**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» (ОУП.10) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 53.02.06. «Хоровое дирижирование» в части освоения соответствующей общей компетенции (ОК):

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**1.2.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Цель: 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.

Задачи:

–приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

–формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

–формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Дисциплина «Физическая культура» входит в «Общеобразовательный учебный цикл, реализующий ФГОС СПО», раздел «Обязательные предметные области» (ОУП.ОО), предметная область «Физическая культура».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и умения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Планируемые результаты** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные (предметные)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  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 про деятельности,  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  ***а) базовые логические действия:***  - 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  ***6) базовые исследовательские действия:***  - 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 | - 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 |
| OK 04. Эффективно взаимодействовать и  Работать в коллективе и  команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  ***Овладение универсальными***  ***коммуникативными действиями:***  б) совместная деятельность:  понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть  инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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 |
| OK 08  Использовать средства  Физической культуры для  сохранения и укрепления  здоровья в процессе  профессиональной  деятельности и поддержания  необходимого уровня  физической подготовленности | 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;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  а) самоорганизация:  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 | 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) |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 288 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 103 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* |  |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 144 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) |  |
| *Самостоятельная работа* | 144 |
| **Промежуточная аттестация** | в форме зачета (1-4 семестр) |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компете нций, формир ованию которы х**  **способс твует элемент програм**  **мы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | |  |  |
| **Основное содержание** | |  |  |
| Тема 1.1 Современное  состояние физической  культуры и спорта | **Содержание учебного материала**  1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.  Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала**  1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). 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 | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.3 Современные  системы и технологии  укрепления и  сохранения здоровья | **Содержание учебного материала**  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 |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.4 Основы  методики самостоятельных  занятий  оздоровительной  физической культурой и  самоконтроль за  индивидуальными  показателями здоровья | **Содержание учебного материала**  1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и  гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Физические качества, средства их совершенствования |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.5 Физическая  культура в режиме  трудового дня | **Содержание учебного материала**  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 |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.6  Профессионально  прикладная физическая  подготовка | **Содержание учебного материала**  1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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 |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.7 Методика  составления  индивидуальных  программ физического  самовоспитания и  занятия с  оздоровительной  направленностью | **Содержание учебного материала**  1.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.8 Роль и значение  занятий физической культурой в  профилактике вредных  привычек и ведении  здорового образа жизни | **Содержание учебного материала**  1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями в  профилактике вредных привычек и ведении здорового образа жизни. |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 1.9 Средства  физической культуры в  регулировании  работоспособности | **Содержание учебного материала**  1.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. |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| **Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | |  |  |
| **Методико-практические занятия** | |  |  |
| **Профессионально ориентированное содержание** | |  |  |
| Тема 2.2.1 Подбор  упражнений,  составление и  проведение комплексов  упражнений для  различных форм  организации занятий  физической культурой | **Содержание учебного материала**  Практические занятия  1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 2.2.2 Составление  и проведение  самостоятельных  занятий по подготовке к  сдаче норм и требований  ВФСК «170» | **Содержание учебного материала**  Практические занятия3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  | *ОК 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 2.2.3 Методы  самоконтроля и оценка умственной и физической  работоспособности | **Содержание учебного материала**  Практические занятия  4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  | ОК01,  ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.2.4. Составление  и проведение  комплексов упражнений  для различных форм  организации занятий  физической культурой  при решении  профессионально ориентированных задач | **Содержание учебного материала**  Практические занятия  5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  | *Ок 01, ОК 04, ОК 08* |
| Тема 2.2.5  Профессионально-прикладная физическая  подготовка Основное  содержание Учебно-тренировочные | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |  | *ОК01,*  *ОК04,*  *ОК08* |
| Тема 2.2.6. Физические  упражнения для  оздоровительных форм  занятий физической  культурой | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| Тема 2.2.7 Основная  гимнастика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 11. 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, метанием ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |  |
| Тема 2.2.8 Спортивная  гимнастика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  12.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| **Зачет 1 семестр** |  |
| ***13.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)*** |  |
| 14.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) |  |
| 15. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:  Девушки  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 махом соскок  2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна  3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой  Юноши  1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади;  подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;  подъем разгибов в сед ноги врозь;  стойка на плечах из седа ноги врозь;  соскок махом назад.  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 ноги врозь |  |
| Тема 2.2.9 Акробатика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  16. 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». |  | *ОК01,*  *ОК04,*  *ОК08* |
| 17. Совершенствование акробатических элементов |  | *ОК01,*  *ОК04,*  *ОК08* |
| Тема 2.2.10 Аэробика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  18. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| Тема 2.2.11  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  19. 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 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| Тема 2.2.12 Футбол | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  20. 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. |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 21. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника |  |
| 22. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  |
| 23.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) |  |
| Тема 2.2.13 Баскетбол | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  24. 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 |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 25.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  |
| 26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |
| Тема 2.3.1 Волейбол | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  27.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 |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 28 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  |
| 29 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |
| Тема 2.3.2 Бадминтон | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  30. 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 |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 31 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. |  |
| 32. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона |  |
| Тема 2.3.3 Теннис | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  33. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 34. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». |  |
| 35. Подача, приём подачи (свеча). |  |
| 36. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико тактических приёмов в игровой деятельности |  |
| ***37. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подача, приём подачи (свеча). 48 ч.*** |  |
|  | ***Зачет 2 семестр*** |  |  |
| Тема 2.3.4 Спортивные  игры, отражающие  национальные,  региональные или  этнокультурные  особенности | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  38.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| Тема 2.3.5 Лёгкая  атлетика | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  39. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 40. Совершенствование техники спринтерского бега |  |
| 41. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |  |
| 42. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |  |
| 43. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  |
| 44. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |  |
| 45. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); |  |
| 46. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |  |
| Тема 2.3.6 Плавание | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  47. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  48. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов |  | ОК01,  ОК04,  ОК08 |
| 49.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего  50. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания |  |
| Итоговое контрольное занятие. Дифференцированный зачет |  |
|  |  |  |  |
| Всего |  | **288** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие «Спортивного зала», оснащенного оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

**Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2022 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

2. 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>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. –(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

**Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 254 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

**Интернет–ресурсы:**

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>

2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>

3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

4. ЭБС Консультант студента [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/ профессион альная компетенци я** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| OK 01. | P1, Темы  1.1,-1.9  Р 2, Темы  2.2.1-2.2.13,  2.3.1-2.3.6 | Составление словаря терминов по физической  культуре  Рефераты  Тестирование  Дневник самоконтроля  Контрольные нормативы  Сдача нормативов ГТО |
| 0К04. | P1, Темы  1.1,-1.9  Р 2, Темы  2.2.1-2.2.13,  2.3.1-2.3.6 |
| ОК 08 | P1, Темы  1.1,-1.9  Р 2, Темы  2.2.1-2.2.13,  2.3.1-2.3.6 |

**Описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименован  ие  результата обучения | неудовлетвор  ительно | удовлетворитель  но | хорошо | отлично |
| Полнота  знаний | Уровень  знаний ниже  минимальных  требований.  Имели место  грубые  ошибки. | Минимально  допустимый  уровень знаний.  Допущено много  негрубых ошибок. | Уровень знаний в  объеме,  соответствующем  программе  подготовки.  Допущено несколько  негрубых ошибок. | Уровень знаний  в объеме,  соответствующе  м программе  подготовки, без  ошибок. |
| Наличие  умений | При решении  стандартных  задач не  продемонстри  рованы  основные  умения.  Имели место  грубые  ошибки. | Продемонстриров  аны основные  умения. Решены  типовые задачи с  негрубыми  ошибками.  Выполнены все  задания, но не в  полном объеме. | Продемонстрирован  ы все основные  умения. Решены все  основные задачи с  негрубыми  ошибками.  Выполнены все  задания, в полном  объеме, но  некоторые с  недочетами. | Продемонстрир  ованы все  основные  умения, решены  все основные  задачи с  отдельными  несущественны  ми недочетами,  выполнены все  задания в  полном объеме. |
| Характерист  ика  сформирован  ности  компетенций | Компетенция  в полной мере  не  сформирована  . Имеющихся  знаний,  умений,  навыков  недостаточно  для решения  практических  (профессиона  льных) задач.  Требуется  повторное  обучение. | Сформированност  ь компетенций  соответствует  минимальным  требованиям.  Имеющихся  знаний, умений и  навыков в целом  достаточно для  решения  практических  (профессиональн  ых) задач, но  требуется  дополнительная  практика по  большинству  практических  задач. | Сформированность  компетенций в  целом соответствует  требованиям, но есть  недочеты.  Имеющихся знаний,  умений, навыков и  мотивации в целом  достаточно для  решения  практических  (профессиональных)  задач, но требуется  дополнительная  практика по  некоторым  профессиональным  задачам. | Сформированно  сть компетенций  полностью  соответствует  требованиям.  Имеющихся  знаний, умений,  навыков и  мотивации в  полной мере  достаточно для  решения  сложных  практических  (профессиональ  ных) задач. |
| Уровень  сформирован  ности  компетенций | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |