**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**« ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ »**

|  |  |
| --- | --- |
| «С О Г Л А С О В А Н О»Заместитель директора по УМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Бархударян «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»Директор ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум поселка Провидения»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Кузнецов «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.Приказ *№ 53/1-о/д от 12.04.2021г.**«Об утверждении ОПОП СПО программ профессионального обучения, фондов оценочных средств»* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

# 51.02.02 Социально-культурная деятельность

**Вид «Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений».**

# (базовый уровень)

(код и наименование профессии, специальность)

Заочное отделение

 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).**

 Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа « Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения »

Рассмотрена методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин

Протокол **№ 1 от « 09 » апреля 2021 г.**

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р.Бархударян

Проверил методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Березина

**СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_TOC_250001)
3. [УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 26](#_TOC_250000)
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 27

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать следующие **общие компетенции**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением военных профессиональных знаний (для юношей).

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

* 1. **Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 «Социально-культурная деятельность» (базовая подготовка).

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина ОГСЭ.05. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

# Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

# уметь:

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;

-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

# знать:

-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;

-способы закаливания организма и основные приемы массажа;

# Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **159** часов, в том числе:

# обязательная практическая учебная нагрузка обучающегося - 32 часов;

* самостоятельная работа обучающегося - **127** часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **159** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **32** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| **практические занятия** | **6** |
| контрольные работы | 3 к/р |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **127** |
| ***Промежуточная аттестация*** *в форме зачетов и дифференцированного зачёта* |

* + 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.****Физкультурно- спортивная деятельность.****Средство укрепления здоровья.** |  |  |  |
|  | **Должен уметь:** |  |  |
|  | - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей |  |
|  | гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; |  |
|  | - выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения |  |
|  | (комбинации), технические действия спортивных игр; |  |
|  | - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, |  |
| **Тема 1.1.** Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. | адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий ирежимов физической нагрузки; | *2* |
|  | - соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении |  |
|  | туристических подов; |  |
|  | - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных |  |
|  | видов спорта; |  |
|  | - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и |  |
|  | повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Работать с дополнительным теоретическим материалом. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Освоение методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Разучивание дыхательных упражнений. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение оздоровительной ходьбы и бега для повышения аэробной способности организма. |  | *2* |
| **Тема 1.2.**Использование спортивных технологий для совершенствования профессиональнозначимых умений и | **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств,
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| навыков. | адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Посетить спортивную секцию «Спортивная аэробика» |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Разучивание выполнения статических упражнений, направленных на развитие выносливости. |  | *2* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:****Подготовка и выполнение домашней контрольной работы № 1:**1. Средства физического воспитания.
2. Должный объем активной деятельности учащихся.
3. Понятие физического развития и физической подготовленности.
4. Физическая культура и спорт понятие и содержание.
5. Взаимосвязь двигательного режима и умственные работоспособности.
6. Основные правила закаливание.
7. Двигательные умения и навыки.
8. Питание и двигательный режим.
9. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 10.Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 11.Правила безопасности на занятиях по спортивным играм. 12.Правила безопасности на занятиях по гимнастике.
10. Режим дня.
11. Влияние занятий физической культуры на организм учащихся. 15.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
 |  | *2* |
| **Тема 1.3.****Разучивание выполнения комплекса ОРУ** | **Практическая работа № 1**Выполнение динамических упражнений с напряжением мышц. |  | *2* |
|  | **Практическая работа №2**Разучивание упражнений оздоровительной направленности. Дифф. зачет. |  | *2* |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** |  | *2* |
| **Тема 2.1.****Основы знаний. Легкая атлетика** | **Должен уметь:**-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | (комбинации), технические действия спортивных игр;* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Содержание учебного материала:**1.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. 2.Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. |  | *1* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.****Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.Совершенствование техники бега на 100 м. |  | *2* |
| **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа:**Выполнение специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени) Бег 100м.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа:**Выполнение специальных беговых упражнений, Бег отрезков различной длины. |  | *2* |
| **Тема 2.3.****Выполнение контрольного****норматива челночный бег 3х10м.** | **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Выполнение ОРУ на месте. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение специальных беговых упражнений. (Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, боком приставными шагами, спиной вперед) |  | *2* |
| **Тема 2.4.****Техника выполнения** | **Должен уметь:**- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **прыжков в длину с места.** | гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**1. Выполнение специальных беговых упражнений.
2. Выполнение ОРУ с отягощениями.
 |  | *2* |
| **Тема 2.5.****Выполнение прыжков в высоту.** | **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:****Подготовка и выполнение домашней контрольной работы № 2:**1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Физические качества человека.
3. Пагубное влияние алкоголя, никотина на организм человека.
4. Средства физического воспитания.
5. Должный объем активных действий деятельности учащихся (в день, в неделю).
6. Понятия физического развития и физической подготовленности.
7. Физическая культура и спорт «понятие и их содержание».
8. Взаимосвязь двигательного режима и умственной работоспособности.
9. Основные правила закаливания.
10. Двигательные умения и навыки.
11. Питание и двигательный режим.
12. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
14. Правила безопасности на занятиях по спортивным играм.
15. Правила безопасности на занятиях по гимнастике.
 |  | *2* |
| **Тема 2.6.****Выполнение прыжков в****высоту.** | **Практическая работа № 3**Выполнение специальных подготовительных упражнений |  | *2* |
|  | **Практическая работа №4**Техника выполнения тройного прыжка. Дифф. зачет 2 |  | *2* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3. Физическое воспитание** |  |  |  |
| **Тема 3.1.**Физические способности человека. Техника двигательных упражнений. (начало) | **Должен уметь:*** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий в развитии физических
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | качеств;- способы закаливания организма и основные приемы массажа; ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Работать с дополнительным теоретическим материалом Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки.Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения,растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение упражнений на развитие выворотности.Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага.Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнениеупражнений на развитие прыжка. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение упражнений на развитие координации.Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений.Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнениеупражнений на силу, выносливость. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:** Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости.Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. |  | *2* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнениеупражнений с энергичным выдохом. |  |  |
|  | ***Должен уметь:*** |  | *2* |
|  | - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей |  |
|  | гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; |  |
|  | - выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения |  |
|  | (комбинации), технические действия спортивных игр; |  |
|  | -выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, |  |
|  | адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и |  |
|  | физической подготовленности; |  |
|  | - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической |  |
|  | подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и |  |
| **Тема 3.2.**Использование спортивной игры в волейбол для улучшения качества жизни. | режимов физической нагрузки;* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических подов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных

видов спорта; |  |
|  | - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и |  |
|  | повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по |  |
|  | формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию |  |
|  | физически качеств, совершенствованию техники движений; |  |
|  | - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и |  |
|  | досуг; |  |
|  | **Должен знать:** |  |
|  | - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа |  |
|  | жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; |  |
|  | - основы формирования двигательных действий в развитии физических |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | качеств;- способы закаливания организма и основные приемы массажа; ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Посетить секцию по волейболу. Техника подачи мяча. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Техника приема мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Тактические действия команды в атаке. |  | *2* |
| **Тема 3.3. Акробатика** | **Самостоятельная работа обучающихся:**Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. |  | *2* |
| **Тема 3.4.**Основы гимнастики | ***Должен уметь:**** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физически качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении
 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | туристических подов;* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физически качеств, совершенствованию техники движений;
* включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**Должен знать:*** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств;* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**Формируемые компетенции:** ОК 2-4, ОК 6, ОК 8. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Совершенствование комплекса производственной гимнастики. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**Выполнение ритмической гимнастики. Совершенствование техники гимнастических упражнений. |  | *2* |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:****Подготовка и выполнение домашней контрольной работы № 3:**1. Режим дня.
2. Влияние занятий физической культуры на организм учащихся. 3.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

4. Формы занятий физическими упражнениями. |  | *2* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Физические качества человека.
2. Влияние вредных привычек на организм человека.
3. Выносливость и работоспособность.
4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
5. Физическая культура как средство всестороннее развитие личности.
6. Спортивные снаряды и спортивное оборудование в спортивном зале и на спортивной площадке.
7. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Физическая культура в семье.
9. Домашний стадион.
10. Утомление и переутомление на занятиях физической культуры и спортом.
11. Легкая атлетика её виды и разделы.
 |  |  |
| **Тема 3.3. Физические способности человека.** | **Практическая работа № 5**Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. |  | *2* |
|  | **Практическая работа № 6**Выполнение аэробных упражнений. Дифф. зачет |  | *2* |
|  | **Практическая занятия:** | **6** |  |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | **32** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | **159** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физиче- ской культуры.

# Оборудование учебного кабинета:

* мяч волейбольный
* мяч футбольный

-мяч баскетбольный

-гимнастический мостик

-теннисный стол

-сетка волейбольная

-скакалки- 6

-щиты баскетбольные-2

-гимнастическая стенка- 8

-гимнастическая скамейка- 4

# Средства обучения:

* комплект учебно-методической документации (плакаты, наглядные пособия)

# Технические средства обучения:

* магнитофон, музыкальный центр

# Информационное обеспечение обучения

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) учебные занятия организуются в виде онлайн- курсов (видео урок, онлайн-урок, онлайн-конференция, онлайн- консультация, вебинар и др.). Все методические материалы (лекции, пособия, задания, контрольные работы, тестовый инструментарий) используются студентами в электронном виде дистанционно с применением информационных и телекоммуникационных технологий.

# Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, до- полнительной литературы

**Основная литература:**

* + - 1. Бишаев, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений нач. и сред. проф. образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.
			2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. обра- зования./Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погада- ев.- М.: Издательский центр «Академия», 2019.

# Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. - М.: Издательский центр

«Академия», 2018.

1. Решетников, Н.В. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М. Издательский центр «Академия» 2019.

# Электронно-библиотечная система: znanium.com:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григо- рович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2017.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федера- ции[Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/)

Федеральный портал [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)
2. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2019) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru/)

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля, внеаудиторной самостоятельной работы; разработки фрагментов занятий; выполнения базовых элементов партерной гимнастики, силовой гимнастики; самостоятельного проведения студентами фрагмента занятий,

практическогопоказа; составления комплексов упражнений; подготовки сообщений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **1** | **2** |
| **Освоенные умения:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | * составление комплексов упражнений; - разработка фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использованных средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
* техника исполнения двигательных действий (бег, прыжки на месте, в продвижении, в повороте);
* проведение спортивных игр;
* выполнение студентом функции судьи;
* кросс, пробегание дистанции до 5
 |
| **Усвоенные знания:** |  |
| О роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитии человека | * подготовка сообщений;
* составление комплекса упражнений;
* ведение календаря самоноблюдения
* разработка фрагментов занятий использования средств физической
 |
| Основы здорового образа жизни | * подготовка сообщений;
* составление комплекса упражнений.
 |