

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, УГПС 43.00.00 Сервис и туризм (утв. приказом Минпросвещения РФ от 26.08.2022г. № 775), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413).

Программа разработана с учетом требований федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2022 № 1014) на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (разработана ФГБОУ ДПО «ИРПО», утв. Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ 30.11.2022, Протокол №14).

Срок получения СПО по ППССЗ в очной форме обучения - 2 года 10 месяцев.

Организация-разработчик:

ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства»

Разработчики:

Квачева М.А., зам директора по УПР

Попов В.И., руководитель физического воспитания ВКК

Черницкая Н.В., методист ВК

© ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж парикмахерского искусства», 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Стр.** |
|  | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **23** |
|  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **24** |

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

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.17. Технологии индустрии красоты.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цель общеобразовательной 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 общих компетенций и профессиональных компетенций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстамПК 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 | **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 профессиональной 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**б) 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 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и командеПК 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 | - 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 |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленностиПК 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 | - 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) |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **82** |
| **Основное содержание** | **60** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 52 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **20** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 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 |
| 2.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. Основные принципы построения самостоятельных занятий.  |
| 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** | **4** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| 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 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| 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** | **68** | ОК01, ОК04, ОК08,ПК 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Методико-практические занятия** | **16** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **16** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 2. 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 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение 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,ПК 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 4. 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 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности (эстетисты, визажисты, парикмахеры, специалисты по маникюру и педикюру, гримеры) |  |
| 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности (эстетисты, визажисты, парикмахеры, специалисты по маникюру и педикюру, гримеры) |
| **Тема 2.5**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1 – ПК 1.5ПК 2.1 – ПК 2.4,ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 |
| **Практические занятия** | 8 |
| 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  |
| 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой и второй групп профессий (эстетисты, визажисты, парикмахеры, специалисты по маникюру и педикюру, гримеры) |
| **Основное содержание** | **52** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | **52** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств – выносливость, координация движений, сила |  |
| ***2.7. Гимнастика (практические занятия 13-23)*** | **10** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |  |
| 14. 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, опорные прыжки через козла |
| **Тема 2.7 (2)** Акробатика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | **2** |
| 15.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 |
| 16.Совершенствование акробатических элементов |
| 17.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 2.7 (3)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 18. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. |  |
| 19. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). |
| 20. 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.). |
| **Тема 2.7 (4)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 21.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 |  |
| 22. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. |
| 23. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| ***2.8 Спортивные игры (практические занятия 24-31)*** | **24** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | 8 |  |
| **Практические занятия** | 8 |
| 24-25. 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 |  |
| 26.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол  | **Содержание учебного материала** | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 14 |
| 28. 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 |  |
| 29. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие региональные особенности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 31. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в городки. Развитие физических способностей средствами игры |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика *(практические занятия 32-42)* | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 16 |
| 32. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  |
| 33. Совершенствование техники спринтерского бега |
| 34-36. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |
| 37. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |
| 38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |
| 39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |
| 40. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
| 41-42. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | **82** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализация программы дисциплины имеется универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч волейбольный массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка волейбольная, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Ядро для толкания. Колодки стартовые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш».

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей, эспандер универсальный, комплект медболов.

**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

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. 9-е изд.– М.: ИЦ Академия, 2023. – 320 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.– М.: ИЦ Академия, 2023.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: КноРус, 2022. – 380 с.

1. **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 мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[[1]](#footnote-1), 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | * составление словаря терминов либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО
* выполнение упражнений на дифференцированном зачете
 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| 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, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ПК 1.1 – ПК 1.4ПК 2.1 – ПК 2.4, ПК 2.6ПК 3.1 – ПК 3.3ПК 4.1 – ПК 4.5 | Р 1, Темы 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c |

1. *Профессионально-ориентированное содержание* [↑](#footnote-ref-1)