

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности

*54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(художественная роспись ткани)*

форма обучения – очная
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК «Общеобразовательных дисциплин»
«01» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Д.И. Перова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года, № 413.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Русский язык», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от 30 ноября 2022г.) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (художественная роспись ткани)**. Квалификация – художник народных художественных промыслов.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебным дисциплинам общеобразовательного учебного цикла ППССЗ по специальности **54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (художественная роспись ткани)**.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;

- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общей компетенцией, включающей в себя:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины 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 физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- 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 физических качеств, совершенствованию

техники движений;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|---|---|
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 9 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса | |
| Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности | ЛР24 |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 156 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 78 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета 1 семестр, дифференцированного зачета - 2 семестр</i> | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|--|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| <i>1 семестр</i> | | | 34 | |
| <i>Раздел 1. Введение</i> | | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Основные понятия и требования. Анкетирование. Определение мед.группы | | |
| <i>Раздел 2. Гимнастика на песке</i> | | | | |
| Тема 2.1. Общие развивающие упражнения | Содержание | | 6 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Контрольные нормативы. | | |
| | 2 | Выполнение комплексов на песке. Контрольные нормативы. | | |
| <i>Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i> | | | | |
| Тема 3.1. Подвижные игры на песке | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Игра Пионербол | | |
| | 2 | ОРУ, Игра 3 мяча | | |
| Тема 3.2. Эстафеты на песке | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Проведение различных эстафет на песке. | | |
| <i>Раздел 4. пляжный волейбол на песке</i> | | | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение перемещений. | | |
| Тема 4.2 Обучение передаче 2 руками сверху | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой. | | |
| | 2 | Выполнение передач в тройках, парах. | | |
| Тема 4.3. Обучение передаче | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|-----------|-------|
| снизу 2 руками | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках. | | |
| Тема 4.4 Обучение подаче, прием | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками. | | |
| Тема 4.5 Обучение нападающий удар и блок | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение спец.упражнений для изучения техники нападающего удара. | | |
| | 2 | Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| | 2 | Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт. | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | | | |
| 2 семестр | | | 44 | |
| Раздел 5. пляжный футбол на песке | | | | |
| Тема 5.1 Техника безопасности, стойка и перемещения | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение перемещений, упражнения на песке. | | |
| Тема 5.2 Передачи и ловля мяча в футболе, ведение | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах Упражнения на силу. | | |
| | 2 | Выполнение ведения в различных упражнениях. Упражнения на координацию. | | |
| Тема 5.3 Ведение мяча, | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|-------|
| перехват, выбивание | 1 | Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка | | |
| Тема 5.4 Техника ведения мяча | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение ведения. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение штрафного броска. | | |
| Тема 5.5 Передача мяча после ведения | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Силовая подготовка. | | |
| | 2 | Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 5.6 Совершенствование техники футбола | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе. | | |
| | 2 | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 5.7 Контрольный урок | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по футболу. | | |
| | 2 | Сдача нормативов по физической подготовке. | | |
| Глава 6. Пляжный теннис на песке | | | | |
| Тема 6.1 Техника безопасности, стойка | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ. Обучение стойки и техники. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику ведения и меткость. Силовые упражнения. | | |
| | 2 | ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения. | | |
| Тема 6.2 Совершенствование передачи мяча | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Выполнение передачи. Игра Набор очков, крикет. | | |
| | 2 | Выполнение норматива. | | |
| Глава 7. Легкая атлетика на песке | | | | ОК 10 |
| Тема 7.1 Бег | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-----------|-------|
| | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение низкому старту. | | |
| | 2 | ОРУ. Бег на дистанцию 100 м. | | |
| Тема 7.2 Прыжки в длину | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений | | |
| | 2 | Неоднократное выполнение прыжка в длину с места | | |
| Тема 7.3 Контрольные нормативы, зачёт | Содержание учебного материала | | 6 | ОК 10 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. | | |
| | 2 | Подведение итогов. Зачёт. | | |
| Промежуточная аттестация (зачет с оценкой) | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание реферата 2. Составление комплекса ОРУ 3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры) 4. Занятия в клубе «Июль» 5. Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике 6. Изучение медицинской и спортивной литературы 7. Самостоятельные занятия | | | 78 | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| <i>3 семестр</i> | | | 34 | |
| <i>Раздел 1. Введение</i> | | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности. | | |
| <i>Раздел 2. Гимнастика на песке</i> | | | | |
| Тема 2.1. Общие развивающие упражнения | Содержание | | 6 | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ. | | |
| | 2 | Выполнение комплексов на песке. | | |
| <i>Раздел 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i> | | | | |
| Тема 3.1. Подвижные игры на песке | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Игра Пионербол | | |
| | 2 | ОРУ, Игра 3 мяча | | |
| Тема 3.2. Эстафеты на песке | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Проведение различных эстафет на песке. | | |
| <i>Глава 4. Пляжный волейбол на песке</i> | | | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение перемещений. Игра 3 мяча. | | |
| Тема 4.2 Повторение передачи 2 руками сверху | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой. | | |
| | 2 | Выполнение передач в тройках, парах. | | |
| Тема 4.3. Повторение передачи | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практическое занятие | | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|-----------|--|
| снизу 2 руками | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках. | | |
| Тема 4.4 Подача, прием | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками. | | |
| Тема 4.5 Нападающий удар и блок | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение спец.упражнений для изучения техники нападающего удара. | | |
| | 2 | Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| | 2 | Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт. | | |
| 4 семестр | | | 40 | |
| Раздел 5. Пляжный футбол | | | | |
| Тема 5.1 Техника безопасности, стойка и перемещения | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение перемещений, упражнения на песке. | | |
| Тема 5.2 Передачи мяча в футболе, Ведение | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу. | | |
| | 2 | Выполнение ведения. Упражнения на координацию | | |
| Тема 5.3 Ведение мяча, перехват, выбивание мяча | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка. | | |
| Тема 5.4 | Содержание учебного материала | | 2 | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Техника броска | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска. | | |
| Тема 5.5 Передача мяча после ведения | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка. | | |
| Тема 5.6 Совершенствование техники футбола | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе. | | |
| Тема 5.7 Контрольный урок | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по футболу. | | |
| 2 | Сдача нормативов по физической подготовке. | | | |
| Глава 6. Пляжный теннис | | | | |
| Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения. | | |
| Тема 6.2 Совершенствование броска | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Выполнение бросков. Игра Набор очков, крикет. | | |
| 2 | Выполнение норматива. | | | |
| Глава 7. Легкая атлетика на песке | | | | |
| Тема 7.1 Бег | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ. Пробегание дистанций 100 м. | | |
| Тема 7.2 Прыжки в длину | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|----|--|
| | 2 | Неоднократное выполнение прыжка в длину с места | | |
| Тема 7.3. Контрольные нормативы, дифференцированны й зачёт | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. | | |
| | 2 | Подведение итогов. Дифференцированный зачёт. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 74 | |
| <p>1. Написание реферата</p> <p>2. Составление комплекса ОРУ</p> <p>3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)</p> <p>4. Занятия в клубе «Июль»</p> <p>5. Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике</p> <p>6. Изучение медицинской и спортивной литературы</p> <p>7. Самостоятельные занятия</p> <p>Темы рефератов и задания для обучающихся, временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре</p> <p>1. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.</p> <p>2. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.</p> <p>3. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой</p> <p>4. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.</p> <p>5. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.</p> <p>6. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ.</p> <p>7. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.</p> <p>8. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.</p> <p>9. Скоростные способности и методика их воспитания.</p> <p>10. Силовые способности и методика их воспитания.</p> <p>11. Формирование интереса к физической культуре.</p> <p>12. Физическая культура в быту студентов и в каникулы.</p> <p>13. Методические основы занятий физическими упражнениями.</p> <p>14. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средне-специальных и высших учебных заведениях.</p> <p>15. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.</p> <p>16. Физическая культура (основные понятия).</p> <p>17. Олимпийские игры древности.</p> <p>18. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>19. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>20. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>21. Адаптивная физическая культура. 22. Здоровье и здоровый образ жизни. 23. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. 24. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. 25. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 26. История волейбола, правила игры. 27. История баскетбола, правила игры. 28. Легкая атлетика – история, виды, развитие.</p> | | |
|--|--|--|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

Основные учебные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86141.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные учебные издания

4. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.—242 <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

6. Методические рекомендации по выполнению практических работ, утвержденные на заседании ПЦМК.
7. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ, утвержденные на заседании ПЦМК.

Периодические издания:

8. Вестник спортивной науки: Издательство: Спорт.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет - ресурсы:

9. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии:** метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том числе и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Общие компетенции: | |
| ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. | Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы. Текущий контроль. Проверка рефератов. |
| Уметь: | |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -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 физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; -осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; -соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -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 физических качеств, совершенствованию техники движений; -включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; | <p>Устный и письменный контроль. Тестирование</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачёта 1,2,3 семестр и 4 семестр дифференцированного зачета</p> |
| <p>Знать:</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. | |