**Министерство культуры, по делам национальностей и архивного дела**

**Чувашской Республики**

**БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»**

**Минкультуры Чувашии**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора БПОУ «Чебоксарское  художественное училище (техникум)» Минкультуры Чувашии  от 20 августа 2018 года № 43-о  в редакции приказа от 05.03.2020 г. № 21-о |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**ОД.01.06. Физическая культура**

для специальностей:

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные

промыслы (по видам)

Чебоксары - 2018

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНА  Предметной (цикловой)  комиссией  по теоретическим дисциплинам  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  Председатель предметной (цикловой) комиссией  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Е.А. Кукушкина) | Разработана на основе Федерального  государственного образовательного стандарта по специальности среднего  профессионального образования  специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)  54.02. 02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)  Зам. директора по УВР  БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»  Минкультуры Чувашии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.А. Герасимова) |

**Автор:**

Л.И. Туманцева, преподаватель БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)» Минкультуры Чувашии

**Рецензенты:**

М.Н. Иванова, заместитель директора по научно-методической работе БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)» Минкультуры Чувашии

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Нормативные основания для разработки рабочей программы:

Приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 № 1391 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 ноября 2014 г., регистрационный № 34861).

Приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 № 1389 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 ноября 2014 г., регистрационный № 34873).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательной подготовке основной профессиональной образовательной программы.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующей **ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ:**

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

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

*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 общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами 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;

**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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **\_216 \_**часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  **144\_**часа;

самостоятельной работы обучающегося **\_72\_** часа.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06. ФИЗИЧЕКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** | **1 курс** | | **2 курс** | |
| **I**  **сем.** | **II**  **сем.** | **III**  **сем.** | **IV**  **сем.** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **216** | **48** | **60** | **48** | **60** |
| **Обязательная аудитория учебная нагрузка (всего)** | **144** | **32** | **40** | **32** | **40** |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| лабораторные занятия | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 144 | 32 | 40 | 32 | 40 |
| сдача контрольных нормативов | 18 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| курсовая работа (проект)  (*не предусмотрено)* | - | - | - | - | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **72** | **16** | **20** | **16** | **20** |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)  *(не предусмотрено)* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение и совершенствование упражнений | 72 | 16 | 20 | 16 | 20 |
| ***Итоговая аттестация*** |  | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОД.01.06. Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | | **2** | **3** | **4** |
|  | | ***1 курс 1 семестр*** | **32 (16)** |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | **14** |  |
| Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции. | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучить технике низкого старта и финишированию. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции | | *1* |  |
| Тема 1.2. Обучение технике спринтерского бега | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Бег – ускорения 3х30 метров. Бег 100м. | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** – бег 100 метров. | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику спринтерского бега. Развитие быстроты | | *1* |  |
| Тема 1.3. Обучение технике низкого старта | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Овладение и совершенствование техники низкого старта до 40 м бега. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 2000м - девушки; 3000м - юноши. | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов -** бег 2000 метров – девушки; 3000м. – юноши. | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции. | | *1* |  |
| Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | | *1* |  |
| Тема 1.5.Обучение технике прыжка в высоту | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов. Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием то грунта (от бруска). Прыжки с места в длину. Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки. Совершенствование техники прыжка. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Развитие прыгучести. | *1* |  |
| Тема 1.6. Обучение технике метания малого мяча на дальность | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**   * Метание мяча с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения мяча. Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо – назад». Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад». | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** метание мяча на дальность. Девушки – 27 метров; юноши – 35 метров. |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику метания мяча. Развитие силы. | *1* |  |
| Тема 1.7. Обучение технике эстафетного бега | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | *1* |  |
| Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости. |  |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры** | | | **8** |  |
| **Тема 2.1. Баскетбол** | | | **8** |  |
| Тема 2.1.1. Правила игры. Техника безопасности. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина.  Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника.  Передача мяча. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать правила игры и соблюдать технику безопасности. | *1* |  |
| Тема 2.1.2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания. |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты | *1* |  |
| Тема 2.1.3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы. | 2 | *2* |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения. | *1* |  |
| Тема 2.1.4. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости. | *1* |  |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | | **10** |  |
| Тема 3.1. Техника упражнений с гантелями | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с гантелями. | *1* |  |
| Тема 3.2. Техника упражнений набивными мячами. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с набивными мячами. | *1* |  |
| Тема 3.3. Техника выполнения упражнений с мячом | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с мячом. | *1* |  |
| Тема 3.4. Техника выполнения упражнений с обручем | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с обручем | *1* |  |
| Тема 3.5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением | | **Содержание учебного материала** | **2**  2 | 2 |
| Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий. |
| **Выполнение контрольных нормативов -** акробатические комбинации. |
| **Самостоятельная работа**  Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | *1* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | |
| **Итого за 1 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 48**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** – **32**  в том числе практические занятия **– 32**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего)– 16** | | | | |
| ***1 курс 2 семестр*** | | | **40 (20)** |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | | **20** |  |
| Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 200С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. | *1* |  |
| Тема 4.2. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| **Практическое занятие.**  Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:  - Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.  - Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Спуски со склонов с поворотом.  - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.  - Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.  - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода.  **Выполнение контрольных нормативов –** спуски со склонов с торможением. | 14 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. | *7* |  |
| Тема 4.3. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** - прохождение дистанции: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | *1* |  |
| Тема 4.4. Техника бега на длинные дистанции | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. | *1* |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры** | | | **10** |  |
| **Тема 5.1. Волейбол** | | | **10** |  |
| Тема 5.1.1. Правила игры. Техника безопасности. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина. Правила судейства в игре. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать правила игры и технику безопасности. | *1* |  |
| Тема 5.1.2. Обучение стойке волейболиста и постановка рук в волейболе | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук. | *1* |  |
| Тема 5.1.3. Обучение технике перемещений в волейболе | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе. | *1* |  |
| Тема 5.1.4. Обучение технике верхней и нижней передач | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** нижняя прямая подача в волейболе. |
| **Самостоятельная работа** | *1* |  |
| Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач. |
| Тема 5.1.5. Обучение технике прямого нападающего удара. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прямого нападающего удара | *1* |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | **10** |  |
| Тема 6.1.  Совершенствование спринтерского бега | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** – бег на 100 метров. |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику бега с максимальной скоростью 100 метров. | *1* |  |
| Тема 6.2*.*  Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | *1* |  |
| Выполнение упражнений на технику прыжка в длину с разбега. |
| Тема 6.3. Обучение технике прыжка в высоту способом: «прогнувшись». | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Прыжки с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершение прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | *1* |  |
| Тема 6.4. Совершенствование техники метания мяча | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метения мяча. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** метание мяча на дальность. |
| **Самостоятельная работа** | *1* |  |
| Выполнение упражнений метания мяча на дальность с разбега. |
| Тема 6.5.  Обучение технике бега по пересечѐнной местности | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Эстафеты с бегом. Развитие выносливости. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** бег 2 000 м. (девушки); бег 3 000 м. (юноши) |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия. | *1* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | |
| **Итого за 2 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 60**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 40**  **в том числе практические занятия – 40**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 20** | | | | |
| ***2 курс 3 семестр*** | | | **32 (16)** |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | **12** |  |
| Тема 6.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** бег 100 метров. |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м.)* | *1* |  |
| Тема 6.7. Обучение технике стартового разгона | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции | *1* |  |
| Тема 6.8. Обучение технике финиширования | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику финиширования. | *1* |  |
| Тема 6.9. Совершенствование техники эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости. | *1* |  |
| Тема 6.10. Обучение технике спортивной ходьбы. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров. Ходьба по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Имитация работы рук на месте. Спортивная ходьба в среднем темпе. Спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м. Спортивная ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на вираже, в гору и с горы. Нахождение хорошего сочетания длины и частоты шагов у занимающихся спортсменов. Установление индивидуальных особенностей занимающихся спортивной ходьбой и путей. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | *1* |  |
| Научиться технике спортивной ходьбы. |
| Тема 6.11.  Совершенствование техники бега по пересечѐнной местности | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** бег 1000 метров (для юношей и девушек). |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия. | *1* |  |
| **Раздел 7. Гимнастика** | | | **20** |  |
| Тема 7.1. Техника упражнений с гантелями | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с гантелями | *1* |  |
| Тема 7.2. Техника упражнений набивными мячами. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.  **Выполнение контрольных нормативов –** метание набивного мяча. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с набивными мячами. | *1* |  |
| Тема 7.3. Техника выполнения упражнений с мячом | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с мячом. | *1* |  |
| Тема 7.4. Техника выполнения упражнений с обручем | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с обручем | *1* |  |
| Тема 7.5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | *1* |  |
| Тема 7.6. Техника выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Исходное положение для упражнений на коррекцию нарушений осанки. Упражнения на коррекцию нарушений осанки | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки | *1* |  |
| Тема 7.7. Техника выполнения упражнений в паре | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Стойка для выполнения упражнений в паре. Варианты выполнения упражнений. Сохранение дыхания и равновесия. Усложненный вариант выполнения упражнений в паре | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений в паре | *1* |  |
| Тема 7.8. Техника выполнения упражнений на внимание | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника выполнения упражнений "КРЮКИ".  Техника выполнения упражнений "Энергетизатор"  Техника выполнения упражнений "Гибкие ноги"  Техника выполнения упражнений "Активация рук"  Техника выполнения упражнений "Думающая шапка"  Техника выполнения упражнений "Брюшное дыхание"  Техника выполнения упражнений "Перекрестные шаги"  Цели выполнения и значение упражнений на внимание | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений на внимание. | *1* |  |
| Тема 7.9. Техника выполнения упражнений у гимнастической стенки | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Стойка, дыхание, положение конечностей, туловища, виды упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений у гимнастической стенки. | *1* |  |
| Тема 7.10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Физические упражнения вводной гимнастики: назначение, типовые комплексы упражнений, ритм, дыхание, техника выполнения. Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать и использовать на практике комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | *1* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | |
| **Итого за 3 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 48**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32**  **в том числе практические занятия – 32**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 16** | | |  |  |
| ***2 курс 4 семестр*** | | | **40 (20)** |  |
| **Раздел 8. Лыжная подготовка** | | | **20** |  |
| Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 200С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. | *1* |  |
| Тема 8.2. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | **Содержание учебного материала** | **14** |  |
| **Практическое занятие**  Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:  - Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.  - Чередование различных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  - Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.  - Спуски со склонов с поворотом.  - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.  - Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.  - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода. | 14 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** спуски со склонов с поворотом. |
| **Самостоятельная работа**  Знать основные элементы тактики в лыжных гонках | *7* |  |
| Тема 8.3. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** - прохождение дистанции: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | *1* |  |
| Тема 8.4. Техника бега на длинные дистанции. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. | *1* |  |
| **Раздел 9. Спортивная аэробика** | | | **4** |  |
| Тема 9.1. Обучение технике гимнастических элементов | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение) | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине. | *1* |  |
| Тема 9.2. Обучение технике акробатических упражнений | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику плавания на боку, на спине. Выполнения упражнений на технику элементов фигурного плавания | *1* |  |
| **Раздел 10. Ритмическая гимнастика** | | | **6** |  |
| Тема 10.1. Обучение технике ритмической гимнастики | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике: танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** кувырки вперед и назад. |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики. | *1* |  |
| Тема 10.2. Обучение подбора музыкальных композиций | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Содержание музыкальных произведений: веселые, лирические, торжественные, героические и т.д. Наиболее распространенные музыкальные произведения, их соответствие музыкальным вкусам. Движения различных танцевальных стилей под современную музыку. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Подобрать музыкальные композиции для занятий ритмической гимнастики | *1* |  |
| Тема 10.3*.* Обучение комплексу упражнений с профессиональной направленностью | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполнение с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. | *1* |  |
| **Раздел 11. Легкая атлетика** | | | **10** |  |
| Тема 11.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** бег на 100 метров. |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м.)* | *1* |  |
| Тема 11.2. Совершенствование технике низкого старта | | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| **Практическое занятие**  Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу). |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции | *1* |  |
| Тема 11.3. Техника бега по прямой с различной скоростью | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Прямолинейное движение: бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см; бег по прямой линии шириной 5 см,; бег по гимнастическим скамейкам. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра– переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку). Бег с ускорением. Бег на время с ходу (20 м, 30 м). | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику бега по прямой с различной скоростью. Развитие скоростной реакции. | *1* |  |
| 11.4. Совершенствование технике бега по пересечѐнной местности | | **Практическое занятие**  Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Встречные эстафеты. Развитие выносливости | **2** |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия. | *2* |  |
| Тема 12. Правила безопасности при проведении туристических походов. | | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Правила безопасности при проведении туристических походов. Пожарная безопасность в лесу. Снаряжение и оборудование, необходимое для туристических походов. отработка навыков пользования спальным мешком. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Отработка навыков установки палатки. | *2* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | |
| **Итого за 4 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 60**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** – **40**  в том числе практические занятия **– 40**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 20** | | | | |
| **Всего:** | | | **216 (144+72)** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебного предмета реализуется в тренажерном зале и на открытом воздухе.

Оборудование тренажерного зала:

Шведские стенки, баскетбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, коврики гимнастические, маты гимнастические, дартс, тренажер «беговые дорожки», тренажер «СТЕП», велотренажер, комплект ракеток для бадминтона.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, обручи, лыжи,

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.**

**Основные источники:**

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО /С.В. Быченков. – Саратов: Профобразование, 2018. -122 с. (ЭБ ipr books)
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО /С.В. Быченков. – Саратов: Профобразование, 2017. -120 с.(ЭБ ipr books)
3. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов СПО/В.И. Никифоров. – Самара: Повол. гос. ун-т телекоммуникаций и информатики, 2016. – 75с.(ЭБ ipr books)
4. Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, обще - развивающиеся и прикладные упражнения: учебное пособие /Е.А. Поздеева. – Омск: Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта, 2017. – 100с. (ЭБ ipr books)
5. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие /Е.Ю. Ковыршина. – Омск: Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта, 2017. – 108с. (ЭБ ipr books)
6. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М., Кнорус, 2014.
7. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме здоровье - сберегающие программы по физической культуре: учебно-методическое пособие. – М.: Моск. техн. ун-т связи и информатики, 2016. – 14с. (ЭБ ipr books)

**Интернет-ресурсы**

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковаяподготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных нормативов. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные**  **знания)** | **Коды формируемых профессиональных и общих**  **компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| **Освоенные умения:** |  |  |
| - 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 общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами 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; | ОК 10 | Оценка выполнения контрольных нормативов. Наблюдение во время промежуточной аттестации.  Дифференцированный зачет |
| **Усвоенные знания:**  - 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. | ОК 10 | Наблюдение во время промежуточной аттестации.  Дифференцированный зачет |

**Рецензия**

**на рабочую программу**

**учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура**

**по специальности Дизайн (по отраслям), Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)» составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Программа составлена в соответствии с требованиями учебного плана поспециальностям 54.02.01 «Дизайн», 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам:

Физическая культура в обеспечении здоровья и спортивно-оздоровительная деятельность.

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта в каждом семестре.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения восвоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает источники 2014-2018 г.г.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура» в художественном училище.

Заместитель директора

по научно-методической работе

БПОУ «Чебоксарское

художественное училище (техникум)»

Минкультуры Чувашии М.Н. Иванова

**Рецензия**

**на рабочую программу**

**учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура**

**по специальности Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации общеобразовательной подготовки в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования гуманитарного профиля 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Рабочая программа включает обязательные компоненты: паспорт рабочей программы, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате ее утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, аудиторную нагрузку студентов, в том числе и на практические занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов. При получении специальностей СПО гуманитарного профиля обучающиеся изучают дисциплину «Физическая культура» как базовую учебную дисциплину в объеме 144 часов.

В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия; предусмотренные программой виды самостоятельной работы.

Содержание программы соответствует современному уровню и тенденциям развития науки, целесообразно распределено по видам занятий и трудоемкости в часах.

В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная учебная и дополнительная литература.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» включает показатели результатов обучения, а также формы и методы, которые будут использованы для их контроля и оценки преподавателем.

Все темы отвечают требованиям современности.

Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:

**Рецензия**

**на рабочую программу**

**учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура**

**по специальности Дизайн (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации общеобразовательной подготовки в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования гуманитарного профиля 54.02.02 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа включает обязательные компоненты: паспорт рабочей программы, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате ее утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, аудиторную нагрузку студентов, в том числе и на практические занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов. При получении специальностей СПО гуманитарного профиля обучающиеся изучают дисциплину «Физическая культура» как базовую учебную дисциплину в объеме 144 часов.

В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия; предусмотренные программой виды самостоятельной работы.

Содержание программы соответствует современному уровню и тенденциям развития науки, целесообразно распределено по видам занятий и трудоемкости в часах.

В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная учебная и дополнительная литература.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» включает показатели результатов обучения, а также формы и методы, которые будут использованы для их контроля и оценки преподавателем.

Все темы отвечают требованиям современности.

Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент: