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

**Чувашской Республики**

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

**Минкультуры Чувашии**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО приказом директора БПОУ «Чебоксарскоехудожественное 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

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНАПредметной (цикловой)комиссией по теоретическим дисциплинамПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.Председатель предметной (цикловой) комиссией\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Е.А. Кукушкина) | Разработана на основе Федеральногогосударственного образовательного стандарта по специальности среднегопрофессионального образованияспециальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 54.02. 02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)Зам. директора по УВРБПОУ «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: