

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЗАНСКОЕ ТЕАТРАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ» (ТЕХНИКУМ) имени Ш.Х.Биктемирова**

УТВЕРЖДАЮ



Заместитель директора по УР
ГАОУ «Казанское
театральное училище» (техникум)
М.Р. Сорокина
08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

53.02.09 «Театрально-декорационное искусство (по видам)»

Вид – Художественно-костюмерное оформление спектакля

Казань, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 53.02.09 «Театрально-декорационное искусство (по видам)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 г. № 996 (зарегистрированным Минюстом России от 21 августа 2014 г. №33744) с изменениями от 13 июля 2021 г., 3 июля 2024 г, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г., 27 декабря 2023 г.), Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 370 (зарегистрированного в Минюсте России 12.07.2023 № 74223), Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол №20 от «15» августа 2024 г.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Казанское театральное училище» (техникум)

Разработчики:

Куртымов А.В, преподаватель ГАПОУ «Казанское театральное училище» (техникум) имени Ш.Х.Биктемирова

Рекомендована Предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины» (ГАПОУ «Казанское театральное училище» (техникум) для специальности 53.02.09 «Театрально-декорационное искусство (по видам)».

Протокол № 1 от «31» 08 2024г.

Председатель П(Ц)К

«Общеобразовательные дисциплины» Шевелева О.В. Шевелева

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ I. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы | 26 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.09 Театрально-декорационное искусство (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 г. № 996 с изменениями от 13 июля 2021 г., 3 июля 2024 г, зарегистрированным Минюстом России от 21 августа 2014 г. №33744.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура осваивается в рамках общеобразовательного цикла учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 53.02.09 Театрально-декорационное искусство (по видам). Учебная дисциплина рассчитана на 2 семестра (I курс, 1 - 2 семестры). В конце первого семестра проводится зачет, в конце второго семестра - дифференцированный зачет. Занятия групповые.

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

Содержание программы ОУД.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.1. Организовывать работу коллектива исполнителей (планировать и организовывать работы, выбирать оптимальные решения при планировании работ в условиях нестандартных ситуаций, участвовать в оценке качества и экономической эффективности деятельности, обеспечивать технику безопасности на производственном участке).

ПК 3.2. Внедрять комплекс мероприятий по организации и управлению рабочим процессом.

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов | Планируемые результаты освоения дисциплины | предметных |
|---|---|---|--|
| | личностных | метапредметных | |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности | <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательств своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений | <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | | <p>участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | <p>применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>ПК 3.1. Организовывать работу коллектива исполнителей (планировать и</p> | <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства,</p> | <p>разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
| <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и</p> | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</p> | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>организовывать работы, выбирать оптимальные решения при планировании работ в условиях нестандартных ситуаций, участвовать в оценке качества и экономической эффективности деятельности, обеспечивать технику безопасности на производственном участке).</p> | <p>трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности | <p>актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> | <p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>ПК 3.2. Внедрять комплекс мероприятий по организации и управлению рабочим процессом.</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности | <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт. | |
| | | <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт. | <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- давать оценку новым ситуациям;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретённый опыт. | |
|--|--|--|--|

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

1.4.1. Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час. в семестр):

| 1 курс | |
|-------------------|-------------------|
| 1 сем. 17 нед. | 2 сем. 22 нед. |
| 34 (З) | 44 (ДЗ) |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| Основное содержание | 56 |
| В том числе практические занятия | 54 |
| Профессионально ориентированное содержание (всего) | 18 |
| В том числе практические занятия | 16 |
| Индивидуальные проекты (да/нет) | Нет |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 39 |
| В том числе внеаудиторная самостоятельная работа | 39 |
| В форме практической подготовки | 18 |
| Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачета, во 2 семестре в форме дифференцированного зачета | 4 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|---------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1, ПК3.2. |
| Основное содержание | | 2 | |
| Тема 1.1. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|--|
| *Профессионально ориентированное содержание | <p>Тема 1.2. Содержание учебного материала</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1, ПК3.2. |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | <p>Профессионально ориентированное содержание</p> | 66 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК3.2. |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК3.2. |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------------------|
| физической культурой | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Самостоятельная работа Содержание учебного материала Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 1 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК3.2. |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Самостоятельная работа Содержание учебного материала Практические занятия Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 1 2 | ОК 01, ОК 04, ПК 3.1, ПК3.2. |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении | Самостоятельная работа Содержание учебного материала Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки к учёту специфики | 1 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ПК3.2. |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------|---|-------------|--|
| профессионально-ориентированных задач | будущей профессиональной деятельности | 1 | |
| Самостоятельная работа | | | |
| Тема 2.5. | Содержание учебного материала | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Профессионально-прикладная | Практические занятия | | ПК 3.1, ПК3.2. |
| физическая подготовка | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |
| Основное содержание | Самостоятельная работа | 1 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 54 | |
| Гимнастика | | 54 | |
| Тема 2.6. | Содержание учебного материала | 24 | |
| Основная гимнастика | Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построенный и перестроенный, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 8 | Обучение низкому старту, бег на короткие дистанции |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции | | | | |
|--|---|-------------|-------------------------|--|--|---|---------------------|
| | <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p> | | | | | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Развитие быстроты двигательных реакций</p> <p>Работа на выносливость мышц брюшного пресса</p> <p>Работа на выносливость мышц спины</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса (поднимание ног к перекладине)</p> <p>Развитие мышц ног со скакалкой</p> <p>Отжимания в упоре лежа</p> | 6 | | | | | |
| <p>Тема 2.7. Спортивная гимнастика</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: поги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" data-bbox="1189 1227 1246 1749"> <thead> <tr> <th data-bbox="1189 1227 1246 1518">Девушки</th> <th data-bbox="1189 1518 1246 1749">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1246 1227 1394 1518">1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед</td> <td data-bbox="1246 1518 1394 1749">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и</td> </tr> </tbody> </table> | Девушки | Юноши | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Девушки | Юноши | | | | | | |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и | | | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|--|-------------|-------------------------|
| | <p>углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, равновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</p> | | |
| Тема 2.8. Акробатика | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Развитие гибкости с использованием собственной силы или веса тела</p> <p>Выполнение упражнений, обеспечивающих прирост подвижности суставов.</p> <p>Выполнение активных движений, выполняемых с полной амплитудой на</p> | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | | 4 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|-------------------------|
| <p>Тема 2.9 Аэробная гимнастика</p> | <p>растяжку мышц Работа с резиновыми эспандерами с использованием силы мышц Совершенствование перекагов вперед, назад, в сторону</p> <p>Содержание учебного материала Практические занятия Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).</p> <p>Самостоятельная работа</p> | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <i>Атлетические единоборства</i> | | 4 | |
| Тема 2.10. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Атлетические единоборства | <p>Практические занятия Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Самостоятельная работа</p> | 2 | |
| | | 1 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---------------------------------|--|-------------|-------------------------|
| <i>Лыжная подготовка</i> | | 6 | |
| Тема 2.14. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала Практические занятия | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортивке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p> | 4 | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | Самостоятельная работа | 22 | |
| Тема 2.15. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала Практические занятия | 22 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| | Развитие физических способностей средствами легкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| | Самостоятельные работы | 15 | |
| | Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка движения с максимальной скоростью Тренировка аэробной выносливости | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт, дифференцированный зачёт) | | 4 | |
| Всего: | | 78 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивные маты;
- гимнастическая стенка;
- беговая дорожка;
- штанга, гири;
- гимнастические палки;
- набивные мячи;
- теннисный стол, ракетки, мячи;
- спортивные скамейки;
- силовые тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Издательский центр «Академия»,2022
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: МГУИТ : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 18.01.2024). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

- 1.Алексеев А.В. Себя преодолеть! – 3-е изд. перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 129 с. ил.
2. Верхованцев Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с. ил (наука - спорту).
3. Кулер К. Аэробика для хорошего самочувствия, пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1987 – 192 с. ил (наука - здоровью).
4. Лечебная физическая культура /под редакцией Попова С.Н. (10-е изд., стер.) учебник – М.: Академия. 2014 – 416 с.
5. Книга тренера по легкой атлетике. изд. 3-е, перераб/под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 399 с.

Интернет-ресурсы:

1. Спортивная электронная библиотека. URL: <http://libsport.ru> (дата обращения 28.08.2020 г.).
2. Большая олимпийская энциклопедия.URL: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> (дата обращения 28.08.2020 г.).
3. ФизкультУРА: онлайн справочник. URL: http://www.fizkult_ura.com (дата обращения 28.08.2020 г.).
4. ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. URL: http://www.fizkult_ura.ru (дата обращения 28.08.2020 г.).
5. Утренняя гимнастика: лекции для студентов и не только. URL: <http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/leet/content.html> (дата обращения 28.08.2020 г.).

6. Оздоровительный бег: электронный учебник. URL: <http://chit.ru/kadis/begset/index.html> (дата обращения 28.08.2020 г.).

7. Журнал «Физкультура и спорт». URL: <http://www.fismag.ru> (дата обращения 28.08.2020 г.).

8. Молодежный и детский спорт: портал. URL: <http://www.absport.ru/> (дата обращения 28.08.2020 г.).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1.1 П/-о/с ¹ : Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.12 | – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1 П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.12 | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1 П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.12 | – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, |
| ПК 3.1. Организовывать работу коллектива | П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 | – сдача контрольных нормативов |

¹ Профессионально ориентированное содержание.

| | | |
|--|--|---|
| <p>исполнителей (планировать и организовывать работы, выбирать оптимальные решения при планировании работ в условиях нестандартных ситуаций, участвовать в оценке качества и экономической эффективности деятельности, обеспечивать технику безопасности на производственном участке).</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| <p>ПК 3.2. Внедрять комплекс мероприятий по организации и управлению рабочим процессом.</p> | <p>П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5</p> | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цели и задачи:

Привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленных на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, улучшение состояния здоровья, а также для организации содержательного досуга.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов направлена на решение задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий и самостоятельных занятий по заданию преподавателя;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля при самостоятельных занятиях;
- воспитания привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование при самостоятельных занятиях адекватной оценки собственных физических возможностей, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности.

Внеурочные занятия по физическому воспитанию студентов организуются и проводятся на собственных или арендованных физкультурно-спортивных сооружениях.

К внеурочным занятиям относятся:

- официальные и неофициальные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах (в том числе на платной основе), организованные по расписанию работы спортивного клуба учебного заведения;

- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом по заданию преподавателя;

- проведение ежегодного тестирования физического состояния студентов, анализ динамики физического развития и физической подготовленности, разработка физкультурно-оздоровительных программ, повышающих уровень физического здоровья;

Утренняя зарядка проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями процедуры закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

Занятия в группах общей физической подготовки. Основными задачами занятий являются: рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходимой тематике.

Спортивные секции посещаются обучающимися, желающими заниматься каким-либо видом спорта. Занятия проходят 2-3 раза в неделю по 1-2 часа.

Самостоятельные занятия физической культурой являются дополнением к урокам физической культуры и способствуют воспитанию самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается занимающимися совместно с преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

Массовые спортивные и туристические мероприятия

Соревнования по видам спорта. Дни здоровья и спорта. Каждый обучающийся должен участвовать в самых разнообразных соревнованиях в учебном году.