Министерство культуры Республики Башкортостан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Салаватский музыкальный колледж.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Общеобразовательного учебногопредметаОУП.10. Физическая культура

для группы специальностей

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады, 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 [Теория музыки](http://slvmuzkol.ru/assets/files/teorya%20musici.doc).

Салават

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Советом колледжа  Протокол № 158 от 08.06.2022 | УТВЕРЖДАЮC:\Users\Приёмная\Desktop\подписи\2 001.png  Директор ГБПОУ РБ СМК  \_\_\_\_\_\_\_C:\Users\Приёмная\Desktop\подписи\g 001.jpg\_\_\_\_Л.К.Алапаева  «8» июня 2022г.  М.П. |

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО для группы специальностей углубленной подготовки: 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады, 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07Теория музыки

|  |  |
| --- | --- |
| Организация разработчик: | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Салаватский музыкальный колледж |
| Разработчики: | преподаватели цикловой комиссии  «Общеобразовательные дисциплины»  **Хоменко А.С.** |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОУП.10.**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», КОМПЕТЕНЦИИ 4**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОУП.10.**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.10.**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 19**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ОУП.10.«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 22**

**5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ 26**

**1. ПАСПОРТ ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Программа ОУП.10. Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звенаГБПОУ РБСМК по специальностям:

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 [Теория музыки](http://slvmuzkol.ru/assets/files/teorya%20musici.doc)

**1.2. Место ОУП.10. в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена: ОД 01.06.**

Физическая культура входит в цикл базовыхОУП общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Содержание ОУП.10. физическая культура может использоваться при изучении ОУП.09.Основы безопасности жизнедеятельности.

**1.3. Цели и задачи ОУП – требования к результатам освоения.**

Целью уроков физической культуры является повышение устойчивости организма к отрицательным воздействиям неблагоприятных факторов учебной деятельности и условий жизни.

Задачиуроков физической культуры – восстановление уровня функционирования физиологических систем организма; переключение от напряженных умственных нагрузок, повышение работоспособности, привитие устойчивой привычки систематических занятий физическими упражнениями, активное внедрение в быт студентов доступных массовых форм физической активности и здорового образа жизни; содействие воспитанию эстетических, нравственных принципов; подготовка к профессиональному труду и службе в рядах РА.

Требования к уровню освоения содержания ОУП.

В результате освоения предметной области физическая культура уобучающегосядолжны сформироваться:

- экологическоемышление, навыки здорового, безопасногоиэкологическицелесообразногообразажизни,пониманиерисковиугрозсовременногомира;

- знаниеправиливладениенавыкамиповедениявопасныхичрезвычайныхситуацияхприродного**,**социальногоитехногенногохарактера;

- владение умением сохранятьэмоциональнуюустойчивостьвопасныхичрезвычайных ситуациях,

- навыкиоказанияпервойпомощипострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях

На базе приобретенных знаний и умений предметаОУП 10Физическая культура выпускник должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность

**ОК 10.**Использоватьв профессиональной деятельностиумения и знания,полученныеобучающимисявходеосвоенияучебныхпредметоввсоответствиисфедеральнымгосударственным образовательным стандартомсреднегообщегообразования.

**Выпускник колледжа**должен обладать личностными результатами,сформированными на основе Программы воспитания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение ОУП.**

1. ОД.01.06. Физическая культура. Базовые ОУП

- максимальные учебные нагрузки обучающегося 216 часов/зачетных единиц, в том числе:

- обязательные аудиторные учебные нагрузки обучающегося 144 часов/зачетных единиц;

- самостоятельные работы обучающегося 72 часа/зачетных единиц.

Учебная программа Физическая культура позволяет сформировать у студентов базовые знания и умения, необходимые для успешной их самореализации.

Формируемые у студента в процессе изучения дисциплины знания и умения по разделам (темам) приведены в разделе "Структура и содержание дисциплины" данной программы.

Для проверки знаний и умений в соответствии с учебным планом проводятся обязательные контрольные работы

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОУП**

**2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество**  **часов/зачетных единиц** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 216 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 144 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 136 |
| текущий контроль – сдача нормативов | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 72 |
| Итоговая аттестация в форме зачета в конце каждого семестра | 4 |

**2.2. Тематический план и содержание ОУП.10. «Физическая культура» для 1- 2 курсов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** | **Знания о физической культуре** | **8** | 1 |
| **Тема 1.1**  Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов педагогических колледжей | **Содержание учебного материала:** Физическая культура и спорт; физическое воспитание, физическое развитие, физическая функциональная подготовка, самовоспитание и спортивное совершенство.  Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.  Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента.Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 1 |
| **Лабораторные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Анализ нормативно - правовых документов о физической культуре и спорте. | 1 |  |
| **Контрольные работы** |  |
| **Самостоятельная работа** Написание рефератов, защита рефератов. | 2 | 1 |
| **Тема 1.2**  Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала:** Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Здоровье физическое, психическое, социальное, профессиональное.  Физическая культура - ведущий фактор здоровья студентов. Здоровый образ и стиль жизни студентов в образовательном процессе. Саморазвитие личности в здоровой жизнедеятельности | 1 |
| **Лабораторные работы**. Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Обсуждение темы: «Моё кредо – здоровый образ жизни», «Спорт против наркотиков» | 1 |  |
| **Контрольные работы:** не предусмотрены |  |
| **Самостоятельная работа:** Написание рефератов.  Самостоятельная разминка перед соревнованием. |  |  |
| **Тема 1.3**  Восстановительные мероприятия в процессе занятий | **Содержание учебного материала:** Восстановительный массаж, его роль, значение в укреплении здоровья человека.  Цели и задачи банных процедур, связь с укреплением здоровья, правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | 1 | 1 |
| **Лабораторные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Основные приёмы массажа, организация и проведение самостоятельных сеансов по массажу. | 1 |
| **Контрольные работы:** |  |
| **Самостоятельная работа**Ознакомление с работой по физвоспитанию в СПО | 4 |
| **Тема 1.4**  Правила проведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями по всем разделам программы | **Содержание учебного материала:** Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культуры и спорта. Характеристика типовых травм и причины их возникновенияГигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде и месту проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 1 |
| **Лабораторные работы:** Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Правила проведения спортивных соревнований. Анализ и составление рекомендаций по проведению соревнований «перестрелка», «весёлые старты». | 1 |
| **Контрольные работы:** |  |
| **Самостоятельная работа**Составление комплексов физкультминуток. | 4 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **46** |  |
| **Тема 2.1**  Теоретические сведения | **Содержание учебного материала:** Классификация видов легкой атлетики.Требования программы и учебные нормативы по легкой атлетике.Разминка перед соревнованиями по легкой атлетике.Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. | 4 | 3 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Проведение разминки перед сдачей учебных нормативов и перед соревнованиям. | 4 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:**Написание рефератов по видам легкой атлетике | 2 |
| **Тема 2.2**  Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала:** Бег с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Челночный бег.Эстафетный бег. | 2 | 3 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:**  Специальные упражнения бегуна. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  Бег с дополнительным отягощением, бег в гору и с горы.  Бег с максимальной скоростью с ходу.  Повторный бег на 30 м., 60м., 100 м. с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).Интервальный бег на 150м., 200м.  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  Выполнение учебных нормативов в беге на 60м.,100м., челночный бег 3\*10м. | 6 |
| **Контрольные работы:** Выполнение учебных нормативов в беге на 60м.,100м., челночный бег 3\*10м. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Составление комплексов общеразвивающих, подводящих упражнений. Подбор подвижных игр для развития быстроты.  Участие в соревнованиях на первенство группы, отдела, колледжа и города. | 4 |
| **Тема 2.3**  Бег на средние и длинные дистанции | **Содержание учебного материала:** Бег на средние и длинные дистанции.  Высокий старт. | 2 | 3 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:**Бег максимальной скоростью в режиме повторного - интервального метода.  Бег по пересеченной местности: кроссовый бег, кросс-фартлек.  Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.  Равномерный бег с финальным ускорением.  Темповый бег.Переменный бег. Марш-бросок 5 км.  Выполнение учебных нормативов в беге на 500, 1000, 2000, 3000м. | 6 |
| **Контрольные работы:** Выполнение учебных нормативов в беге на 500, 1000м. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Составление общеразвивающих упражнений перед бегом на средние и длинные дистанции. Составление комплекс подводящих упражнений.  Проведение подвижных игр и эстафет для развития выносливости.  Участие в соревнованиях на первенство группы, отдела, колледжа и города. | 4 |
| **Тема 2.4**  Прыжки | **Содержание учебного материала:** Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с разбега. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Специальные упражнения прыгуна.  Специально-прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.  Прыжки в длину с места.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».  Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Выполнение учебных нормативов по прыжкам в длину и в высоту. | 6 |
| **Контрольные работы:** Выполнение учебных нормативов по прыжкам в длину с места. | 2 |
| **Самостоятельная работа:**Составление общеразвивающих упражнений.  Составление комплексов подводящих упражнений.  Составление подвижных игр и эстафет с прыжками.  Участие в соревнованиях на первенство группы, отдела, колледжа и города. | 4 |
| **Тема 2.5**  Метание | **Содержание учебного материала:**  Метание мяча. Метание гранаты. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:**  Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Специальные упражнения метателя.Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с разбега. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега. (500гр., 700гр.)Подвижная игра. | 6 |
| **Контрольные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление комплексов общеразвивающих упражнений.  Составление комплексов подводящих упражнений.  Подбор подвижных игр и эстафет с мячами.  Участие в соревнованиях на первенство группы, отдела, колледжа и города. | 4 |
| **Раздел 3.** | **Гимнастика** | **12** | 2 |
| **Тема 3.1**  Теоретические сведения | **Содержание учебного материала:** Строевые приёмы. Терминология. Команды.  Требования программы и учебные нормативы по гимнастике. | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:**Проведение построений, перестроений на месте и в движении. Фигурная маршировка. | 2 |
| **Контрольные работы:** Подтягивание на перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** Изучение гимнастической терминологии. | 2 |
| **Тема 3.2**  Акробатика | **Содержание учебного материала:** Группировки. Перекаты. Кувырок вперед.Кувырок назад.Стойка на голове.Стойка на лопатках. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:** Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Обще развивающие упражнения на гибкость.  Группировка сидя, в приседе. Акробатический комплекс: «ласточка», руки вперед и стороны; упор присев и кувырок вперед; стойка на лопатках; кувырок назад «полушпагат», руки в стороны; основная стойка. | 4 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Составление комплексов общеразвивающих упражнений на гибкость. Подбор подвижных игр и эстафет с элементами акробатики.Составление комплексов упражнений с прыжками.  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. | 4 |
| **Раздел 4** | **Волейбол** | **40** | 2 |
| **Тема 4.1**  Теоретические сведения | **Содержание учебного материала:** Краткий исторический обзор спортивной игры в волейбол.Судейство и правила игры в волейбол. | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Судейство игры в волейбол. ОРУ и специальные упражнения в волейболе. | 6 |
| **Контрольные работы** |  |
| **Самостоятельная работа:** Изучение правил игры и жестов судьи по волейболу. | 2 |
| **Тема 4.2**  Прием и передача мяча | **Содержание учебного материала:**  Прием и передача мяча двумя руками сверху.  Прием и передача мяча двумя руками снизу.  Передача мяча сверху двумя руками назад.  Передача мяча в прыжке.  Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.  Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. | 2 | 2  2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение приёмов и передач в парах, в тройках и т.д., передача мяча над собой с продвижением вперед, вправо, влево приставными шагами, выполнение передача мяча через сетку. | 6 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Изучение передачи мяча над собой сверху и снизу.  Подготовить сообщение о технике игры в волейбол. | 2 |
| **Тема 4.3**  Подача мяча | **Содержание учебного материала:** Нижняя прямая подача.Нижняя боковая подача.Верхняя прямая подача.Верхняя боковая подача. | 2 |
| **Лабораторные работы:** Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение подач мяча. Игра волейбол. | 4 |
| **Контрольные работы** |  |
| **Самостоятельная работа:** Совершенствование подачи мяча в процессе игры в волейбол. Участие в первенстве курса, колледжа. | 2 |
| **Тема 4.4**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** Прямой нападающий удар. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работ**ы: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение имитация удара в прыжке без мяча; ударов по подвешенному мячу у баскетбольных колец; нападающие удары. | 4 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Совершенствование нападающего удара в процессе игры в волейбол. | 2 |
| **Тема 4.5**  Блокирование | **Содержание учебного материала:** Одиночное и групповое блокирование.Игра после блока.Страховка блока. | 2 | 3 |
| **Лабораторные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение имитации блока в прыжке с места и после перемещения приставными шагами вдоль сетки; в парах через сетку. | 6 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Отработка технических действий. | 2 |
| **Тема 4.6**  Тактические действия | **Содержание учебного материала**Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Тактика игры в защите.Тактика подач. | 4 | 3 |
| **Лабораторные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Двухсторонняя игра по правилам. | 6 |
| **Контрольные работы:**. |  |
| **Самостоятельная работа**  Участие в соревнованиях на первенство группы, отдела, колледжа и города. | 2 |
| **Раздел 5.** | **Баскетбол** | **20** | 2 |
| **Тема 5.1** Теоретические сведения | **Содержание учебного материала:** Краткий исторический обзор игры в баскетбол  Правила и судейства игры в баскетбол | 1 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Судейство игры в баскетбол. | 1 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Изучение правил игры и жестов судьи по баскетболу. | 2 |
| **Тема 5.2**  Передвижение и остановки | **Содержание учебного материала:** Перебежки без мяча. Передвижения приставными шагами в «защитной стойке»: вправо, влево, вперед, назад. Остановки в два шага и прыжком. Бег - ускорение-остановка в два шага. Повороты на месте и в движении вперед, назад без мяча и после получения мяча. | 1 | 3 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Подвижные игры и эстафеты с передвижениями и остановками.Выполнение изученных передвижений в ходе игры в баскетбол. | 1 |
| **Контрольные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Самостоятельная работа**Подбор подвижных игр на уроках баскетбола. | 2 |
| **Тема 5.3**  Передача и ловля  мяча | **Содержание учебного материала:** Передача и ловля мяча двумя руками от груди; из-за головы; с отскока от пола на месте, шагом вперёд, после поворота, в движении и в прыжке. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча, снизу; сбоку; сверху на месте и в движении. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение изученных приёмов в ловле и передаче мяча. Выполнение ловли и передачи мяча в движении и на месте.  Подвижные игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. | 2 |
| **Контрольные работы** |  |
| **Самостоятельная работа:** Совершенствование ловли передачи мяча в парах, тройках и т.д. | 2 |
| **Тема 5.4**  Ведение | **Содержание учебного материала:** Ведение мяча правой рукой в высокой и низкой стойке. Ведение мяча левой рукой в высокой и низкой стойке.Ведение мяча попеременно левой, правой рукой боком, прямо, спиной вперед | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:** Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча. Двухсторонняя игра.Выполнение учебных тестов в ведении мяча. | 2 |
| **Контрольные работы** | - |
| **Самостоятельная работа:** Совершенствование ведения мяча. Подбор подвижных игр и эстафет с ведением мяча. | 2 |
| **Тема 5.5**  Броски мяча | **Содержание учебного материала:** Броски мяча в корзину двумя руками от груди, сверху с отскоком от щита и без отскока от щита.  Броски мяча в корзину одной руками от плеча, сверху с отскоком от щита и без отскока от щита. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Выполнение бросков мяча в корзину изученными способами в процессе игры. Выполнение штрафных бросков. Выполнение учебных тестов в бросках мяча в корзину. | 2 |
| **Контрольные работы**Броски мяча в корзину на оценку. | 2 |
| **Самостоятельная работа**Совершенствование бросков мяча. | 2 |
| **Тема 5.6**  Тактика игры. | **Содержание учебного материала:** Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. | 2 | 3 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Двухсторонняя игра по правилам. | 2 |
| **Контрольные работы** |  |
| **Самостоятельная работа:** Участие в соревнованиях различного ранга. | 2 |
| **Раздел 6** | **Теннис** | **18** | 1 |
| **Тема 6.1**  Теоретические сведения | **Содержание учебного материала:** Краткий исторический обзор игры в теннис.Сущность и характеристика игры теннис.Правила и судейства игры в теннис. | 2 |
| **Лабораторные работы:**  Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Организация и проведение соревнований потеннису.Техника и характеристика подачи.Техника подачи и приема мяча с лета. | 4 |
| **Самостоятельная работа:** Изучение правил соревнований по организации и проведение соревнований по теннису.Подготовка конспекта на тему: Правила игры. | 4 |
| **Тема 6.2**  Техника игры в настольный теннис | **Содержание учебного материала:** Техника удара по мячу.Накат открытой ракеткой.Короткий накат.Длинный накат.Удар по свече.Накат закрытой ракеткой.Подрезка открытой ракеткой.Плоский удар. | 2 | 2 |
| **Лабораторные работы:**Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:** Отработка технических действий.Игра в теннис. | 4 |
| **Самостоятельная работа:** Подготовить сообщение по технике игры.Отработка технических действий. | 6 |
| **Тема 6.3**  Тактика игры в настольный теннис | **Содержание учебного материала:** Комбинации, используемые в нападении.Комбинации, используемые в защите. | 2 | 3 |
| **Лабораторные работы**: Не предусмотрены |  |
| **Практическое занятие:**  Комбинации, используемые нападающим против нападающего.  Комбинации, используемые нападающим против защитника.  Комбинации, используемые защитником против защитника.  Комбинации, используемые защитником противнападающего.  Парные игры.Одиночные игры. | 4 |
| **Самостоятельная работа**Двусторонняя игра. | 4 |
| **Зачет** | 4 |
| **Всего:** | | **220** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.10.**

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

**Реализация программы ОУП.10. предполагает наличие учебного кабинета**

**«Физическая культура».**

Оборудование учебного кабинета.

- спортивный зал;

- открытая спортплощадка;

- мячи волейбольные, баскетбольные – 20шт;

- сетка волейбольная – 1шт;

- штанга 1 комплект;

- гантели 1-5 кг 10 шт;

- скамейки гимнастические 4 шт;

- щиты баскетбольные с кольцами 2 шт;

- мостик для пресса 1 шт;

- рулетка – 1шт;

- свисток – 1 шт.

Технические средства обучения:

- секундомер – 1 шт;

Комплект учебно-методической документации:

- рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»;

- календарно-тематический план;

- учебно-методические пособия управляющего типа;

- учебно-методические комплексы по темам дисциплины;

**3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
11. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
12. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
13. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
14. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
15. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
16. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
17. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
18. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
19. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
20. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: :.- 5 –е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 c.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 c.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 c.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 c.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 c.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014.
10. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
11. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
13. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 -19.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://minstm.gov.ru>
2. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.r>u

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯОУП.10.**

Контроль и оценка результатов освоения ОУП осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Степень усвояемости предмета проверяется выполнением специально разработанных контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов предусматривается в начале учебного года для определения физической подготовленности студентов и в конце каждого семестра. Нормы разработаны с учетом программы, состояния спортивной подготовленности студентов и медицинского осмотра.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения предметной области физическая культура уобучающегося должны сформироваться:  - экологическоемышление, навыки здорового, безопасногоиэкологическицелесообразногообразажизни,пониманиерисковиугрозсовременногомира;  - знаниеправиливладениенавыкамиповедениявопасныхичрезвычайныхситуацияхприродного**,**социальногоитехногенногохарактера;  - владение умением сохранятьэмоциональнуюустойчивостьвопасныхичрезвычайных ситуациях,  - навыкиоказанияпервойпомощипострадавшим;  - умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях | - Самостоятельное определение своего физического состояния и проведение активных восстановительных мероприятий.  - Написание рефератов.  Упражнения для развития различных физических качеств.  - Подготовка и проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий и отдельных частей урока.  - Составление индивидуальный план занятий оздоровительной и рекреационной направленности. |

Все виды учебной деятельности студентов оцениваются: зачет

**Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100м.

2. Тест на силовую подготовленность:

- для юношей – подтягивание на перекладине;

- для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.

3. Тест на общую выносливость:

- для юношей – бег 3000м;

- для девушек – бег 2000м.

4. Тесты на ППФП.

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.Зачетные нормативы определяются предметной комиссией с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид упражнений** | **Курсы** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100м. (сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 14,0  13,8  13,6  13,6 | 14,4  14,2  14,0  14,0 | 14,8  14,6  14,4  14,4 |
| 2 | Бег 3000м. (мин., сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 13,20  13,10  13,00  13,00 | 13,40  13,30  13,20  13,20 | 14,00  13,50  13,40  13,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 200  210  220  220 | 190  200  210  210 | 180  190  200  200 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 130  140  150  150 | 120  130  140  140 | 110  120  130  130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1курс  2 курс  3 курс  4 курс | 10  10  11  12 | 8  8  9  10 | 6  6  7  8 |
| 6 | Плавание 25 м (сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 26,0  24,0  22,0  22,0 | 28,0  26,0  24,0  24,0 | 30,0  28,0  26,0  26,0 |
| 7 | Лыжная подготовка | 1курс  2курс  3курс  4курс | 26,25  25,40  25,30  25,30 | 26,45  26,40  26,30  26,30 | 26,55  28,40  28,30  28,30 |

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнений** | **Курсы** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100м. (сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 17,0  16,6  16,4  16,4 | 17,5  17,0  16,8  16,8 | 17,6  17,4  17,2  17,2 |
| 2. | Бег 500м (мин. сек) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 1,55  1,50  1,50  1,50 | 2,10  2,00  2,00  2,00 | 2,15  2,10  2,10  2,10 |
| 3 | Бег 2000м. (мин., сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 11,20  11,10  11,00  11,00 | 11,40  11,30  11,20  11,20 | 12,00  11,50  11,40  11,40 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 160  165  170  170 | 150  155  160  160 | 140  145  150  150 |
| 5 | Подскоки со скалкой (раз/мин) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 130  135  140  140 | 120  125  130  130 | 110  115  120  120 |
| 6 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине  (раз/мин) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 30  35  40  40 | 25  30  35  35 | 20  25  30  30 |
| 7. | Отжимание от скамейки  (без учета времени) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 11  13  15  15 | 9  11  13  13 | 7  9  11  11 |
| 8 | Плавание 25 м (сек.) | 1курс  2курс  3курс  4курс | 30,0  28,5  27,0  27,0 | 33,0  31,5  30,0  30,0 | 38,0  36,5  35,0  35,0 |
| 9 | Лыжная подготовка | 1курс  2курс  3курс  4курс | 34,55  34,40  34,30  34,30 | 35,25  36,10  36,00  36,00 | 38,25  38,10  38,00  38,00 |

**Бег**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** |
| 200м  Юноши  Девушки | 29,5  37,5 | 32  37,7 | 35  38,3 |
| 60м  Юноши  Девушки | 8,7  10,0 | 8,9  10,2 | 9,7  10,4 |
| 90м  Юноши  Девушки | 12,9  14,8 | 13,3  15,7 | 13,9  16,2 |

**Бег**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 60м | 90м | 100м |
| I курс  Юноши  Девушки | 8,7-8,9-9,1  10-10,2-10,4 | 13-13,3-13,9  14,8-15,7-16,2 | 14,2-14,5-15  17-17,5-18 |
| II курс  Юноши  Девушки | 8,5-8,7-8,9  9,8-10-10,8 | 12,7-13-13,3  14,4-14,8-15,7 | 14-14,2-14,8  16,7-17,2-17,7 |
| III курс  Юноши  Девушки | 8,3-8,5-8,7  9,6-9,8-10 | 12,2-12,8-13  14,4-14,9-15,3 | 15,5-14-14,5  16,2-16,7-17,2 |

**Бег**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 200м | 500,1000м | 2000,3000м |
| I курс  Юноши  Девушки | 30,5-31,7-32,8  37,7-38,3-38,8 | 4,00-4,20-4,30  2,05-2,15-2,20 | 14,3-15,3-16  11,3-12-15 |
| II курс  Юноши  Девушки | 29,5-30,5-32  37,2-37,7-38,3 | 3,35-4,00-4,20  1,55-2,10-2,15 | 13,3-14,30-15  11-11,3-12,00 |
| III курс  Юноши  Девушки | 29,0-30,0-31,0  36,8-37,2-37,7 | 3,20-3,35-4,00  1,50-2,00-2,10 | 13,0-14-14,30  10,30-11-11,3 |

**Прыжки в длину с места**

|  |  |
| --- | --- |
| I курс  Юноши  Девушки | 2,05-2,10-2,15  1,40-1,45-1,65 |
| II курс  Юноши  Девушки | 2,10-2,15-2,20  1,45-1,65-1,70 |
| III курс  Юноши  Девушки | 2,15-2,35-2,45  1,50-1,70-1,85 |

**5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**5.1. Методические рекомендации преподавателям.**

Физическая культура осуществляется в виде:

1) учебных занятий, как обязательных, включенных в общее расписание учебного заведения, они являются основной формой занятий физической культурой;

2) секционных, учебно-тренировочных занятий, которые проводятся дополнительно к основным учебным занятиям и служат для закрепления навыков и физической подготовки студентов;

3) физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время для проверки физической подготовленности студентов.

Обеспечение оптимальной нагрузки достигается регулированием физических упражнений и нагрузки, их эмоциональным содержанием. Как учебная дисциплина физическая культура выполняет важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных профессиональных специалистов к труду, службе в рядах РА, умению организовать культурный отдых, досуг, формируя здоровые потребности и образ жизни.

Профилактика факторов риска, вызываемых напряженным, плотным расписанием общим и индивидуальным и большими объемами домашних заданий и самоподготовкой на инструменте стоит на первом месте в программе по физической культуре.

Профилактика факторов риска, вызываемых напряженным, плотным расписанием общим и индивидуальным и большими объемами домашних заданий и самоподготовкой на инструменте стоит на первом месте в программе по физической культуре.

**5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Планирование самостоятельной работы способствует углублению профессионально-практической подготовки студентов, формированию умений и навыков.

Самостоятельная работа осуществляется под руководством и контролем преподавателя. Задачей самостоятельной работы является направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности студента, которое реализуется на протяжении всего курса обучения. При этом используется весь комплекс мероприятий и форм по физическому воспитанию, рекомендуемый программой.

Теоретические и практические разделы с использованием новейшей информации по вопросам физиологии, гигиены, теории и методики физической культуры и спорта, отдельные физические упражнения (виды спорта, наиболее эффективно формирующие необходимые качества личности специалиста). Большое значение отводится проведению самостоятельных практических занятий (комплексов) по заданию и под руководством преподавателя, целью которых являются закрепление приобретенных знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

**Виды самостоятельной работы.**

1. Развитие организма в процессе активной двигательной деятельности.

2. Возрастные особенности развития физических качеств.

3. Гигиена физической культуры.

4. Массовый спорт и спорт высших достижений.

5. Студенческий спорт.

6. Международное спортивное движение.

7. Возникновение и развитие видов спорта.

8. Правила соревнований по видам спорта и судейство.

9. Физическая культура в режиме рабочего дня.

10. Прикладная значимость видов спорта, тренажерных устройств, составление профессиограммы.

11. Тестирование эффективности профессионально-прикладной подготовки.

12. Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.

13. Профилактика близорукости средствами физической культуры.

14. Утренняя гимнастика.

15. Туризм: виды, подготовка и проведение.

16. Коррекция телосложения средствами физической культуры.

17. Контроль за состоянием здоровья.

18. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.

19. Комплексы производственной гимнастики.

20. Самомассаж.

**5.3 Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся