МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «САМАРСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СОУКИ»
_____ С.В. Зубов
от 25.04.2024 г. № 81-П

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. Физическая культура

общеобразовательного цикла
образовательной программы

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Вид: Сольное народное пение
Хоровое народное пение
(углубленной подготовки)

профиль обучения: гуманитарный

г. Самара, 2024 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
Предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических и общепрофессиональных дисциплин
Председатель ПЦК

_____ Т.В. Мочальникова
Протокол № 10 от 18 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО С
Предметно-цикловой комиссией сольного и хорового народного пения

Председатель ПЦК

_____ Е.М. Гусева
Протокол № 12 от 16 апреля__2024 г

ОДОБРЕНО
Методистом
_____ Е.В. Багдагулян
Протокол № 4 от 24 апреля__2024 г

Составитель: Демчук А.Г.., преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Самарское областное училище культуры и искусств»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 14
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 35
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 38
Приложение 1 39
Примерная тематика индивидуальных проектов по дисциплине 39
Приложение 2 40
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО 40
Приложение 3 44
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 44

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение;

учебного плана по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» гуманитарного профиля (для профессиональных образовательных организаций);

рабочей программы воспитания по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение;

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по учебной дисциплине «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО на специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение отводится 288 часов в соответствии с учебным планом 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное

тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

1.2.Цели и задачи учебной дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение Вид: Сольное народное пение, Хоровое народное пение.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно- исследовательской деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности», а также профессиональным модулем (далее - ПМ) профессионального цикла ПМ.01 Исполнительская деятельность, МДК 01.02 Основы сценической подготовки.

Дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке

обучающихся по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка, Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой, Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности, Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач, Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

Коды результатов	**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:**
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
Личностные результаты программы воспитания (ЛР ПВ)	
ЛР ПВ 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
ЛР ПВ 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты углубленный уровень (ПР)	
ПРб 01	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);

ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	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 06	Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:	
ПРб 07	Знание о влиянии перетягивания каната на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
ПРб 08	Знание роли главных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного перетягивания каната;
ПРб 09	Понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте «Перетягивание каната в школе», участие в физкультурно-соревновательной деятельности;
ПРб 10	Знание современных правил организации и проведения соревнований по перетягиванию каната, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
ПРб 11	Применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике;
ПРб 12	Умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
ПРб 13	Умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
ПРб 14	Освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
ПРб 15	Способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения;

ПРб 16	Способность выполнять элементарные тактические действия в обороне и атаке, тактические действия с учетом амплуа в команде и другие;
ПРб 17	Проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ перетягивания каната; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике перетягивания каната;
ПРб 18	Знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;
ПРб 19	Применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната;
ПРб 20	Оставление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена, проведение закаливающих процедур;
ПРб 21	Знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;
ПРб 22	Соблюдение требований к местам проведения занятий перетягиванием каната, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем и площадкой;
ПРб 23	Выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций;
ПРб 24	Знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий перетягиванием каната; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий перетягиванием каната;
ПРб 25	Овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
ПРб 26	Способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов перетягивания каната) и развитию основных специальных физических качеств канатчика, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
ПРб 27	Знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона канатчика; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами перетягивания каната, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;
ПРб 28	Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке канатчиков; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в перетягивании каната со сверстниками.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения

(комбинации), технические действия спортивных игр;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия**,** включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности**,** которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	**Коды ОК**	**Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение)**
В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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 б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства 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;		
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей	ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;		
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - 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 разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

Коды ПК	**Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение**
ПМ.01 Исполнительская деятельность	
ПК 1.1	Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников.
ПК 1.4	Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебного предмета	**288**
Основное содержание	**82**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	76
Профессионально ориентированное содержание	**54**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающихся	**144**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**8**

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов программы воспитания/ Направление воспитательной работы
Раздел 1.	**Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека**	**24**		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Теоретический раздел	**8**			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**4**	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. 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.				
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.				
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические				

		заболевания.				
		Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.				
		Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.				
		Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*).				
		Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.				
		Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий				

		физической культурой.				
		Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
		3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.				
		Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.				
	Самостоятельная работа обучающихся		4			
		Посещение секций.				
Профессионально ориентированное содержание			**16**			
Тема 1.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка		Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение	8	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08,	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.4.	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое

		принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
		Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение .				
		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.				
	Самостоятельная работа обучающихся		8			
		Подобрать физические упражнения для проведения производственной гимнастики.				
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.4	
Профессионально ориентированное содержание			**86**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		**16**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Практические занятия№ 1-8		8			
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.				
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.				
	Самостоятельная работа обучающихся		8			
		Подобрать комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексы				

		упражнений для коррекции осанки и телосложения.				
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		**Содержание учебного материала**	**12**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
		Практические занятия№ 9-14	6			
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».				
	Самостоятельная работа обучающихся		6			
		Выполнить задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».				
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**		**10**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия № 15-18		4			
		Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.				
	Самостоятельная работа обучающихся		6			
		Заполнить дневник самоконтроля.				
Дифференцированный зачет			**2**			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при	**Содержание учебного материала**		**16**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия № 19-26		8			
		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 с учётом				

решении профессионально-ориентированных задач	специфики будущей профессиональной деятельности.				
	Самостоятельная работа обучающихся	8			
	Составить комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.				
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**32**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №27-42	16			
	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)				
	Самостоятельная работа обучающихся	16			
	Составить комплекс упражнений для производственной гимнастики первой и пятой групп профессий.				
Основное содержание		**170**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	
Учебно-тренировочные занятия		**170**			
Гимнастика		**16**		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**16**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08,	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия № 43-50	8			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений,				

		размыканий и смыканий, поворотов на месте.		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
		Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
	Самостоятельная работа обучающихся		8			
		Выполнение общеразвивающих упражнений				
Тема 2.7. Акробатика	**Содержание учебного материала**		**14**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №51-58		6			
		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».				
		Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)				
	Самостоятельная работа обучающихся		8			
		Посещение спортивной секции				
Дифференцированный зачет			**2**			
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**12**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08,	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №59-64		6			
		Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием				

	собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.				
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.				
Самостоятельная работа обучающихся		6			
	Посещение спортивной секции				
Атлетические единоборства		**12**			
Тема 2.9. Атлетические единоборства	**Содержание учебного материала**	**12**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия № 65-72	6			
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений 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.				
	Самостоятельная работа обучающихся	6			
	Посещение спортивной секции				
Спортивные игры		**62**			
Тема 2.10. Футбол	**Содержание учебного материала**	**24**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №73-84	12			
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью				

		подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		07		
		Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника				
		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)				
	Самостоятельная работа обучающихся		12			
		Посещение спортивной секции				
Тема 2.11. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**14**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №85-96		6			
		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				
		Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Самостоятельная работа обучающихся		8			

	Посещение спортивной секции				
Дифференцированный зачет		**2**			
Тема 2.12. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**24**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №97-108	12			
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении				
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Самостоятельная работа обучающихся	12			
	Посещение спортивной секции				
Легкая атлетика		**36**			
Тема 2.13. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**36**	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
	Практические занятия №109--126	18			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;				
	Совершенствование техники спринтерского бега				
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))				
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной				

		скоростью)				
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега				
		Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);				
		Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				
	Самостоятельная работа обучающихся		18			
		Посещение спортивной секции				
Спортивные игры			**18**			
Тема 2.2. Перетягивание каната		**Содержание учебного материала**	**18**	ПРб 06, ПРб 07, ПРб 08, ПРб 09 ПРб 10, ПРб 12, ПРб15, ПРб16, ПРб17 ПРб 21, ПРб 23 ПРб ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.4	ЛР ПВ 1, ЛР ПВ 9.1 Физическое
		1. Правила перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; правила проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике	2			
		2. Знание и соблюдение правил безопасности при занятиях по перетягиванию каната, во время соревнований по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика				
		3.Знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий перетягиванием каната; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;				
		4. Знание основ организации здорового образа жизни средствами перетягивания каната, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.				
	Практические занятия № 127- 134		6			

		1. Освоение и демонстрация техники перетягивания каната (положение рук, ног, тела, в защите и при атакующих действиях), применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности.				
		2. Освоение приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната.				
		3. Выполнение индивидуальных технических приемов ведения спортивной борьбы: из положения сидя на полу держась за натянутый канат, встать и занять правильное положения тела для последующего движения назад, удерживаясь за натянутый канат, ноги слегка согнуты, одновременно выпрямить ноги и прогнуть спину назад; специальные упражнения для формирования технических действий спортсмена в зависимости от амплуа, методики их выполнения;				
		4. Умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий перетягиванием каната;				
		2. Самостоятельно осваивать новые двигательные действия (элементов перетягивания каната) и развитие основных специальных физических качеств канатчика, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.				
		3. Составить рациона питания, основанный на организации здорового образа жизни средствами перетягивания каната, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;				
		4. Выполнить тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке канатчиков; оценить показатели физической подготовленности,				

		проанализировать результаты тестирования, сопоставить со среднестатистическими показателями; провести тестирование уровня физической подготовленности в перетягивании каната со сверстниками.				
	Самостоятельная работа обучающихся:		10			
		Посещение спортивной секции				
	Дифференцированный зачет		2			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: спортивные снаряды, спортивное оборудование

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основная литература

Для преподавателей

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре.- М.: Академия, 2019.

2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни.- Ростов н/Д.: Феникс, 2019.

4. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М.: Академия, 2018.

Для студентов

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. - 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

— 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2017.

2. Баскетбол. Спортивная энциклопедия/Сост. О. Ульцева.- М.: Эксмо, 2019.
3. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо ООО, 2018.
4. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений.
- М.: Эксмо-Пресс, 2019.
5. Орлан И.В. Баскетбол. Основы обучения: учебное пособие.- Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФР», 2019.
6. Баскетбол чемпионов: основы: пособие / Роуз Л. - М.: Человек, 2018.
7. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.: Человек, 2019. - 592 с.
8. Волейбол. Начальное обучение: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.: Спорт, 2018

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы, в том числе ресурсы цифровой образовательной среды для использования в образовательной деятельности

1. Ноутбук с выходом в сеть Интернет.
2. Моноблок с выходом в сеть Интернет.
3. Программное обеспечение:
МойОфис образование Net Control
2 Classroom Office Tab center
Wi-fi роутер d-link DAP-2360.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.
5. Социальная сеть «ВКонтакте». Форма доступа: https://vk.com/Сервис видеозвонков «Яндекс Телемост». Режим доступа: https://telemost.yandex.ru/
6. Российская электронная школа. Режим доступа: https://resh.edu.ru/
7. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: https://rusneb.ru/
8. Урок.Освоение техники беговых упражнений. Режим доступа: https://drive.google.com/open?id=1Wt52-ZvfF3UO-6L08emOMNLVgR9YdGt2
9. Урок.Выполнение кувырков вперед и назад. Режим доступа: https://drive.google.com/open?id=1GQipQ5XXtLR_X4o87YC5eTEg
10.Учебно-тренировочные занятия по спортивной игре «Волейбол». Режим доступа: http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/fizicheskaya-nagruzka-dlya- detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-lektsiya-4

11.Отработка техники подачи мяча в бадминтоне. Режим доступа: https://drive.google.com/open?id=1SgYnXGrJpcl_ykmFiPDOLFktL7mT-Foh
12.Национальная электронная библиотека. Режим доступа: https://нэб.рф

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб 01. 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);	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 06 Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения.

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по дисциплине

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
8. Рациональное питание и профессия.
9. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
11. Материнство и здоровье.
12. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	**Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО**	**Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО**
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 1.4 .Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом. ПК 1.5.Систематически работать по поиску лучших образцов народного художественного творчества, накапливать репертуар, необходимый для исполнительской деятельности любительского творческого коллектива и отдельных его участников.	ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,применению различных методов познания МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	ЛР 04 Сформированность мировоззрения,	МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и

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 1.1 Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников. ПК 1.7 Применять разнообразные технические средства для реализации художественно-творческих задач.	соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 01. Выбирать способы решения задач 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 профессиональной ПК 1.4 .Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом.	ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) ЛР 02 ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими	МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

ОК 01. Выбирать способы решения задач 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 профессиональной ПК 1.4 .Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом.	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

ОК 01. Выбирать способы решения задач 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 профессиональной ПК 1.4 .Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом. ПК 1.5.Систематически работать по поиску лучших образцов народного художественного творчества, накапливать репертуар, необходимый для исполнительской деятельности любительского творческого коллектива и отдельных его участников.	ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,применению различных методов познания МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательным и результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	**Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР**	**Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО**	**Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету**
ОП.04. Безопасность жизнедеятельности В результате освоения дисциплины студент должен *уметь:* - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; *знать:* - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации	ПМ.01 Исполнительская деятельность МДК 01.02 Сценическая подготовка ПК 1.1 Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников. ПК 1.4 Анализировать и использовать произведения народного художественного творчества в работе с любительским творческим коллективом. ПК 1.5 Систематически работать по поиску лучших образцов народного художественного творчества, накапливать репертуар, необходимый для исполнительской деятельности любительского творческого коллектива и отдельных его участников. ПК 1.7 Применять разнообразные	ПРб 01- 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) ПРб 02 – Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 03 - Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	**Тема 1.2.** Профессионально-прикладная физическая подготовка, **Тема 2.1.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой **Тема 2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач, **Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка

	технические средства для реализации художественно-творческих задач. Уметь: - подготовить комплекс упражнений общей и специальной пластической, общей и физической подготовки; - подготовить комплекс двигательных упражнений; - составить и подготовить корректирующие упражнения; - подготовить комплекс упражнений с элементами акробатики; подготовить динамические комплексы коррекционных упражнений; - подготовить комплекс упражнений по предупреждению травматизма на занятиях хореографии. - применять двигательные навыки и умения в актерской работе; - находить и использовать пластическую характеристику образа; - корректировать свою осанку и походку; - выполнять сценические трюки; - применять двигательные навыки и умения в актерской работе; Знать: - упражнения по общей и специальной пластической подготовке; - упражнения, направленные на	здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ПРб 04 - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 05 - Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	

	развитие техники двигательных упражнений; - корректирующие и коррекционные упражнения. - законы движения на сцене и законы управления аппаратом воплощения, особенности стилевого поведения и правила этикета; - основные методики проведения тренингов; - технику выполнения акробатических упражнений; - особенности сценического фехтования; - приёмы работы с предметами; - принципы сценической пластики		

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

№ п/п	Дата внесения изменений	Основание для внесения изменений	Внесенные изменения

Протокол №_____от «____» _____20____г.

Председатель ПЦК общеобразовательных, гуманитарных,
социально-экономических дисциплин и
общепрофессиональных дисциплин_____/Помякшева Н.Н.