

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ СКИК
№ 25 – С от 31.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. Физическая культура

общеобразовательного учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

53.02.06 Хоровое дирижирование

углубленной подготовки

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНА
предметно цикловой комиссией
специальности «Хоровое
дирижирование»

Председатель ПЦК - А.К.Плещева

Протокол № 09 от 12.05. 2021

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального
образования по специальности
53.02.06 Хоровое дирижирование
заместитель директора по учебно-
производственной работе
Г.А.Фирсова

Составитель:
Минюк С.А.

преподаватель ГБПОУ СКИК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Холодковская Г.Е методист ГБПОУ СКИК

Содержательная экспертиза: Реброва Е.Г. преподаватель ГБПОУ
СКИК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Баканова Н.П. Директор МБУ ДО
г.о.Сызрань ДШИ №3

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. № 1383.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО):
53.02.06 Хоровое дирижирование

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»
Разработчики: Минюк С.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	17
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	18
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	19
2.3. Содержание профильной составляющей	27
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования:

По специальностям СПО:

53.02.06 Хоровое дирижирование

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования в качестве общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОД.01.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными дисциплинами и профессиональными дисциплинами:

ОД.01.07 Основы безопасности жизнедеятельности

ОП.10. Безопасность жизнедеятельности

Изучение учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
Знание современного состояния физической культуры и спорта.	ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.
Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	
Знание оздоровительных систем физического воспитания.	
Владение информацией о Всероссийском физкультурном спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям	
Знание форм и содержания физических упражнений.	
Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	
Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	
Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
Знание требований, которые предъявляет	

профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	
Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.	
Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	
Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	
Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	
Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	
Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	
Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	
Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	
Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	
Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	
Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	
Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	
Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	
Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	
Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
Сдача на оценку техники лыжных ходов.
Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Освоение основных игровых элементов.
Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	
Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	
Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	
Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.	
Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.	
Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	
Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	
Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	
Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	
Освоение техники безопасности занятий	
Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	
Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.	
Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	
Заполнение дневника самоконтроля	
Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	
Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
Умение осуществлять самоконтроль.	
Участие в соревнованиях	
Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.	
Участие в соревнованиях.	
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	
Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	
Соблюдение техники безопасности	
Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.	
Участие в соревнованиях.	
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую	

помощь при травмах.	
Соблюдение техники безопасности	

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **175 часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **117 часа**;
- самостоятельная работа обучающегося **58 часа**.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППССЗ*: *не предусмотрено*.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	124
контрольные работы	5
Индивидуальный проект (<i>если предусмотрено</i>)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,	12
освоение физических упражнений различной направленности;	26
занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальностей СПО:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Теория музыки

53.02.07 Хоровое дирижирование

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

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	
Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры		2	
Раздел 2. Теоретические сведения		10	
Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	Содержание учебного материала:	10	
	1 Способы определения уровня здоровья и физического развития.		
	2 Организация самостоятельных занятий по физической культуре.		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	8	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		
Контрольные работы:	1		
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	5		
Раздел 3. Легкая атлетика		44	
Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	32	
	1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		3
	2 Прыжки в длину с места, с разбега		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

	Практические занятия:	18	
	Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование		
	Обучение технике кроссового бега		
	бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400		
	бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)		
	Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	21	
Тема 3.2 Метания.	Содержание учебного материала	12	2
	1 Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия:	18	
	Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:	12		
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • освоение физических упражнений различной направленности; • занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов 			

Раздел 4. Спортивные игры.		22	
Тема 4.1 Элементы настольного тенниса.	Содержание учебного материала	14	
	1 Подачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	12	
	Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки		
	Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.		
	Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.		
	Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры		
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся : <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис 	7		
Тема 4.2 Элементы баскетбола, волейбола.	Содержание учебного материала	8	
	1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра		3
	2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	6	
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу		
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху		
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"		
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.		
Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении			
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			
Игра по правилам			
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		

	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол 	8	
Раздел 5. Лыжные гонки.		16	
Тема 5.1 Лыжный ход.	Содержание учебного материала	10	3
	1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног		
	2 Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	6	
	Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Отработка навыков лыжных ходов		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Отработка навыков лыжных ходов 	8	
Тема 5.2 Элементы горнолыжной техники.	Содержание учебного материала	24	
	1 Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.		3
	2 Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия:	22	
	Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.		
	Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"		
	Отработка техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).		

	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	24
Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения		22
Тема 5.1. Развитие силовых способностей.	Содержание учебного материала	22
	1 Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.	
	2 Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах	
	3 Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	Практические занятия:	<i>Не предусмотрено</i>
	Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)	
	Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.	
	Упражнения на тренажерах	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающихся:	10	
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий 		
Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.	Содержание учебного материала	
	1 Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.	10
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	Практические занятия:	<i>Не предусмотрено</i>
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	
	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе	

	профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • освоение физических упражнений различной направленности; • занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов 	8	
	Всего:	175	

2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальностей СПО:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Теория музыки

53.02.07 Хоровое дирижирование

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Профильной составляющей являются следующие дидактические единицы:

Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура.- М.: «Академия», 2001
2. Поэма о спорте/сост. О. Айзман, А. Руденко.- М.: Физкультура и спорт,1982

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических работ;</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы,</p> <p>Самоконтроль при выполнении заданий для самостоятельной работы</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол -во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1.	Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры	2		Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
2.	Раздел 2. Теоретические сведения Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	10		Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
3.	Раздел 3. Легкая атлетика Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	42	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
4.	Тема 3.2 Метания.	12	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
5.	Раздел 4. Спортивные игры.	4	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
6.	Тема 4.1 Элементы настольного тенниса.	14	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
7.	Тема 4.2 Элементы баскетбола, волейбола.	8	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
8.	Раздел 5 Лыжные гонки. Тема 5.1 Лыжный ход.	8	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
9.	Тема 5.2 Элементы горнолыжной техники.	24	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
10.	Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения Тема 6.1. Развитие силовых способностей.	22	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
11.	Тема 6.2. Определение	10	Тренинг Спортивная игра Урок-соревнование	Личностные Регулятивные Познавательные

	физического развития и уровня здоровья.			Коммуникативные
--	--	--	--	-----------------