

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая методическим кабинетом
3.З. Духу
«30» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Майкоп
2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» разработана на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации в соответствии от 27.10.2014г. № 1391 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 06.10.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Положения о разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин, учебных дисциплин профессиональных модулей, а также профессиональных модулей по специальностям СПО, реализуемым в колледже, учебного плана, календарного учебного графика и др.

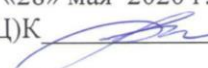
Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составители: Датхужев С.А., Артинова Ф.Х., преподаватели Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоакимиди Ю.А. к.п.н. доцент кафедры ТОФВ ИФК и дзюдо АГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателем гуманитарного и социально-экономического цикла.

Протокол № 8 от «28» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К  /Вернигорова И.Ю./

Протокол №1 от «28» августа 2020 г.

Председатель научно-методического совета  /Духу 3.3./

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДБ.08 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Требования к **личностным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1. 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);

2. 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;

3. готовность к служению Отечеству, его защите;

4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6. 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;

7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9. 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;

10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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;

14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1. 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;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. 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;

4. 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;

5. 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;

6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. 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.

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями

укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **165 ч.**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **110 ч.**;
самостоятельной работы обучающегося **55 ч.**

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества;
ОК 3.	Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения задач.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
лекции	33
лабораторные и практические занятия, включая семинары	77
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	55
Итоговая аттестация в форме зачет (2 семестр)	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: лекции, лабораторные и практические занятия, включая семинары, и самостоятельная работа	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Самостоятельная работа
			Лекции	Лаборат. и практич. занятия, вкл семинары	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	<i>Учебно- методические занятия</i>	3	3		
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала:	2	2		
	<i>Лекции</i>				
	1 Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование;		1		
	2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Физическое воспитание и самообразование.				
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала:	1	1		
	<i>Лекции</i>				
	1. Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту:		1		

	физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.				
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 Практические занятия				
Раздел 2. Легкая атлетика		34	5	17	12
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях Л. А. Техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала:	5	1	2	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 Бег. Разновидности бега			1	
	2 стартовое ускорение, финиширование, массовый бег.			1	
	3 специальные упражнения для бега по дистанции.				
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.				2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала:	5	1	2	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 Бег на средние дистанции 500 метров (девушки), 1000 метров			1	

	(юноши);				
	2 Бег на длинные дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.				2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание»), техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1.Специальные упражнения для техники разбега.			1	
	2 специальные упражнения для отталкивания ...			1	
	3 переход через планку и приземление.			1	
	4 отработка способа «перешагивание»			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)				2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала:	8	1	5	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 прыжок в длину «согнув ноги»			1	
	2 прыжок в длину «Прогнувшись»			1	

	3 прыжок в длину «ножницы»			1	
	4 отталкивание, полет, приземление.			1	
	5 техника разбега			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног),				2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала:	6	1	3	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 техника разбега при метании (Отведение руки)			1	
	2 заключительная часть разбега (скручивающее движение таза при метании)			1	
	3 финальные усилия при метании			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.				2
Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	Содержание учебного материала:	3		1	2
	<i>Лекции</i>				
	1признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).				

(выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. тесты на определение утомления, работоспособности				
	Самостоятельная работа обучающихся				2
Тема 2.7. Контрольные занятия.	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;			1	
Раздел 3 Волейбол.		34	6	16	12
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	3	1	1	1
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучение и совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1 отработка перемещений игрока. стойки при передачах и приеме			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.				1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 изучение и совершенствование техники, приемов и передачи мяча		1		

	снизу и сверху двумя руками				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 отработка техники передачи мяча сверху и с низу двумя руками			2	
	2 отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.				2
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	5	1	2	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучение и совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 отработка нижней прямой и боковой подачи в парах			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.				2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	5	1	2	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучение и совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Отработка техники верхней прямой подачи			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	6		4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучение и совершенствование тактики игры в защите и				

	нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Нападающие удары из зоны нападения и защиты			2	
	2 Блок. Разновидности блока.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.				2
Тема 3.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:	4	1	1	2
	<i>Лекции</i>				
	судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 судейство в волейболе.			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по волейболу				2
Тема 3.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Содержание учебного материала:	1	1		
	<i>Лекции</i>				
	1 Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		1		
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов				

Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	3		2	1
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; приём мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 практические занятия.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				1
Раздел 4. Лыжная подготовка		13	4	6	3
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях Л.П. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, и попеременные лыжные ходы.	Содержание учебного материала: (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	8	3	3	2
	<i>Лекции</i>				
	1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.		1		
	2. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		1		
	3. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.			3	
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.				2
Тема 4.2. Полуконьковый и	Содержание учебного материала:	5	1	3	1
	<i>Лекции</i>				

коньковый ход	1.Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Иммитация полуконькового и конькового хода			3	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.				1
Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км. (в свободное от занятий время) Бег на выносливость юноши 3 км. Девушки 2 км.				
Раздел 5. Гимнастика		34	6	16	12
Тема 5.1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:	5	1	2	2
	<i>Лекции</i>				
	1. Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонн отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами.		1		

	Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Строевые приемы. Фигурные передвижения.			1	
	2 Построения и перестроения. Размыкания и смыкания			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении				2
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 ОРУ без предмета			2	
	2 ОРУ с предметами (обруч, мяч, гим.палки)			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики. Гимнастика для глаз.				2
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучить требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				

	1 Составить ОРУ без предметов			2	
	2 Составить ОРУ с предметами			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики. Физминутки				2
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:	6	1	3	2
	<i>Лекции</i>				
	1.Акробатика (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Перекаты, кувырок вперед, назад.			1	
	2.Стойки на лопатках, голове, руках, мост.			1	
	3.Шпагат, полушпагат, упражнения в равновесии. Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.				2
Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала:	1			1
	<i>Лекции</i>				
	1 Изучить терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.				1
Тема 5.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:	1			1
	<i>Лекции</i>				

	1.Изучение опорного прыжка (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Самостоятельная работа обучающихся:				1
Тема 5.7. Упражнения на брусьях, гимнастических скамейках.	Содержание учебного материала:	2	1	1	
	<i>Лекции</i>				
	1 (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Упоры на гимнастической скамейке. Висы их разновидности			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса				
Тема 5.8. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	3	1	1	1
	<i>Лекции</i>				
	1. Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Изучение очередности разминочного процесса			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока				1
Тема 5.9. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	2		1	1
	Лабораторные работы (зачеты): акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги				

	врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.				
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Упражнения на гимнастических снарядах			1	
	Самостоятельная работа обучающихся с страховкой и самостраховкой				1
Раздел 6. Баскетбол		34	6	16	12
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	3	1	1	1
	<i>Лекции</i>				
	1. Изучение и совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1 Стойка и передвижение баскетболиста			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.				1
Тема 6.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Разновидности передач двумя руками			2	

	2. Разновидности передач одной рукой.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.				2
Тема 6.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i>				
	1. Ведение мяча правой рукой, левой рукой.			2	
	2. Ведение с изменением направления движения, с броском в кольцо.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.				2
Тема 6.4. Техника штрафных бросков	Содержание учебного материала:	7	1	4	2
	<i>Лекции</i>				
	1. Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Броски мяча одной рукой;			2	
	2. Броски мяча двумя руками.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП.				2
Тема 6.5. Тактика игры в	Содержание учебного материала:	5	1	2	2

защите и нападении.	<i>Лекции</i>				
	1. Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Техничко-тактические действия в защите.			1	
	2. Техничко-тактические действия в нападении.			1	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).				2
Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	1		1
	<i>Лекции</i>				
	1. Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.				1
Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических	Содержание учебного материала	2			2
	<i>Лекции</i>				
	1. Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику				

качеств.	индивидуального подхода двигательных качеств.				
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	Самостоятельная работа обучающихся:				2
Тема 6.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	1		1	
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола)			1	
Раздел 7. Плавание		13	3	6	4
Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде.	Содержание учебного материала	2	1		1
	<i>Лекции</i>				
	1. Знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	Самостоятельная работа обучающихся: техника безопасности на воде на открытых водоемах				1
Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде	Содержание учебного материала	4	1	2	1
	<i>Лекции</i>				
	1. Знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде.		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.;			2	
	Самостоятельная работа обучающихся:				1

	специальные упражнения на суше.				
Тема 7.3. Разные способы плавания.	Содержание учебного материала	4	1	2	1
	<i>Лекции</i>				
	1. Изучение техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»).		1		
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»).			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ и подготовительные упражнения на суше.				1
Тема 7.4. Прикладные способы плавания.	Содержание учебного материала	3		2	1
	<i>Лекции</i>				
	1. Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего);				
	<i>Лабораторные и практические занятия включая семинары</i>				
	1. Уметь транспортировать утопающего 10 м.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей.				1

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Оборудование и инвентарь спортивного зала;

стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастическое бревно; маты гимнастические; канат для перетягивания; скакалки, палки гимнастические, обручи гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мяч малый (теннисный), столы для настольного тенниса, насос для накачивания мячей, аптечка медицинская

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва, 2011.
2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — Москва, 2010.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — Москва, 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — Москва, 2010.
6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — Москва, 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов на Дону, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — Москва, 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — Москва, 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — Москва, 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — Санкт Петербург. 2010.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru> Российский образовательный федеральный портал;
2. <http://www.iqlib.ru/> Электронно-библиотечная система. Образовательные и просветительные издания;
3. Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании.
[URL:http://ru.iite.unesco.org/publications](http://ru.iite.unesco.org/publications) Дата обращения: 15.06.2019.

4.3. Материалы и ресурсы для обеспечения и организации дистанционного обучения:

1. Платформа moodle (сайт ГБПОУ РА «Адыгейский педагогический колледж им.Х.Андрухаева»).
2. Платформа ZOOM (организация аудио и видеоконференций).
3. Мессенджер WhatsApp, Viber.
4. Электронная почта.
5. Инфоурок – образовательный портал (<https://infourok.ru/site/upload>).
6. Социальные сети.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Личностные:	
1) 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);	Выполнение самостоятельной работы по методическим указаниям: составление конспектов по темам, выполнение тестовых заданий, ответы на вопросы, решение и составление задач, подготовка презентаций, выполнение практической работы; Проектно-исследовательская деятельность студентов;
2) 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;	
3) готовность к служению Отечеству, его защите;	
4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
6) 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;	
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	
9) 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;	
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	
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;	
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	
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;	
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	
Метапредметные:	
1) 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;	Оценка результатов устного опроса по всем темам; Оценка результатов самостоятельной работы; Оценка составления и решения задач по теме; Оценка результатов тестирования;
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	
3) 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;	
4) 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;	
5) 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;	
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	
9) 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:	
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Оценка результатов самостоятельной работы; Оценка подготовленных докладов; Оценка рефератов; Оценка результатов устного опроса; Оценка выполнения практического занятия; Оценка выполнения контрольных работ; Оценка результатов тестирования.
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Содержание изменения	ФИО лица, внесшего изменение	Подпись