

Министерство культуры и архивов Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутский областной музыкальный колледж
имени Фридерика Шопена
(Иркутский музыкальный колледж им. Ф. Шопена)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 11 от 10 июня 2021 г.

Председатель комиссии

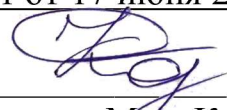


В.И. Шевченко

Одобрена
Методическим советом
Иркутского музыкального колледжа
им. Ф. Шопена

Протокол № 11 от 17 июня 2021 г.

Председатель:



М.А. Карышева

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **углубленной подготовки**

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам);

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной музыкальный колледж имени Фридерика Шопена

Разработчик: Васильев Вячеслав Олегович, преподаватель учебного предмета Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО, ФГОС СПО по специальностям

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам);

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована для изучения физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и переподготовке педагогических кадров сферы культуры и искусства.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

общеобразовательный учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общей компетенции:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
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
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
ПР 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)
ПР 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

	работоспособности
ПР 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Учебный предмет Физическая культура является составной частью предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Изучение предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная нагрузка	Обязательные учебные занятия
Объем образовательной программы учебного предмета	216	72	144
В том числе:			
1. Основное содержание	177	59	118
В том числе:			
теоретическое обучение	54	18	36
практические занятия	123	41	82
2. Профессионально ориентированное содержание	39	13	26
В том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	39	13	26
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций и планируемых результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
1 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		18	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		ЛР 02, 03, 05, 09, 11, 12, 13 МР 01, 03, 04, 05 ПР 01, 02, 03 ОК 10
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	
	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	
	3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	
	4.	Физическая культура в профессиональной деятельности. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	
Практические занятия (профессионально ориентированное содержание) Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на		6	

	укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6	
Раздел 2. Практическая часть		81	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	ЛР 05, 11, 12, 13 МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ПР 01, 02, 04
	1. Оздоровительные и профилактические задачи. 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.		
	Практическое занятие (профессионально ориентированное содержание) Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнение для коррекции нарушений осанки, упражнение на внимание, висы и упоры. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	10	ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Основы здорового образа жизни».	7	

	Проверочная работа Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание помощи при травмах.	2	
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	2	ЛР 05, 07, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 03, 05
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 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		
	Практическое занятие Упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.	2	ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши), используя технику безопасности	3	
	Зачёт. Сдача контрольных упражнений	2	
	2 семестр		
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах (продолжение темы)	Содержание учебного материала	2	ЛР 05, 07, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 05
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 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		
	Практическое занятие Упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов	6	ОК 10

	<p>общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши), используя технику безопасности</p>	4	
<p>Тема 2.3. Прыжки в длину и высоту</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ЛР 07, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 04, 05
	<p>1. Техника прыжка в длину и высоту. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</p>		
	<p>Практическое занятие Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной», «перешагивание». Навык осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.</p>	10	ОК 10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Отработка техники прыжка в длину с места, прыжка в высоту.</p>	7	
	<p>Проверочная работа Прыжок в длину с места.</p>	2	
<p>Тема 2.4. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ЛР 05, 11, 12, 13 МР 01, 04, 09 ПР 01, 02, 03
	<p>1. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко, Лобановой-Поповой). О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.</p>		
	<p>Практическое занятие (профессионально ориентированное содержание) Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p>	10	ОК 10

	Навык использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации». Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.	6	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		84	
Тема 3.1. Силовые способности и силовая выносливость	Содержание учебного материала	2	ЛР 07, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 04, 05
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		
	Практическое занятие Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.	2	ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.	3	
	Зачёт. Сдача контрольных упражнений	2	
3 семестр			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	ЛР 07, 10, 11 МР 01, 02, 07
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Основы формирования двигательных		

Силовые способности и силовая выносливость (продолжение темы)	действий и развития физических качеств			ПР 01, 04, 05
	Практическое занятие Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.		10	ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.		7	
Тема 3.2. Скоростно-силовые способности	Содержание учебного материала		4	ЛР 07, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 04, 05
	1.	Скоростно-силовые способности. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		
	Практическое занятие Освоение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Освоение комбинаций упражнений с экспандерами, скакалкой. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах Составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.		12	ОК 10
Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений			9	

	Зачёт Сдача контрольных упражнений	2	
	4 семестр		
Тема 3.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	4	ЛР 07, 10, 11 МР 01, 02, 03, 07 ПР 01, 04, 05 ОК 10
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		
	2. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		
	Практическое занятие Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Составление и выполнение акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений (комбинаций), технических действий спортивных игр; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники спортивной аэробики в процессе самостоятельных занятий.	9	
Проверочная работа Проектная деятельность - организация соревнований.	2		
Раздел 4. Настольный теннис		33	ЛР 05, 06, 07, 08, 10, 11 МР 01, 02, 07 ПР 01, 03, 04, 05 ОК 10
Тема 4.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	1. Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.		
	2. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		
Практическое занятие Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-	14		

удар, свеча. Освоение тактики игры, стилей игры. Освоение тактических комбинации. Двусторонняя игра.		
Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	11	
Зачёт Организация соревнований.	2	
Всего:	216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала для занятий физической культурой:

- спортивный зал с ковровым покрытием;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методическая литература;
- обручи, блины стальные, грифы, мяч волейбольный, мяч гимнастический, коврики для йоги, гантели, боксерская груша, скакалки и др.;
- тренажёры: бенч КРТ, велотренажёр, силовой тренажер (стойки, брусья);
- теннисный стол, ракетки для тенниса;
- шахматы.

Технические средства обучения:

- доступ в интернет через беспроводную сеть Wi-Fi.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Министерство образования Российской Федерации. Институт проблем развития среднего профессионального образования. Физическая культура, примерная программа для средних специальных учебных заведений. М., 2008г.
2. Тренажеры в школе. В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. М., 2008 г.
3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И.Мишин. М., Астрель-А.С.Т., 2007 г.
4. Физическая культура, учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, второе издание. Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицын. М., «Академия» Мастерство. Высшая школа, 2010 г.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Форма оценки результатов освоения учебного предмета – недифференцированные зачёты в 1-3 семестрах, дифференцированный зачёт в четвёртом семестре.

Содержание зачётов отражено в Фонде оценочных средств по учебному предмету Физическая культура.