Приложение
к программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тобольск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 сентября 2014 г. N 997 (ред. от 13.07.2021).

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

Разработчики:

Поливин Е.В., Заслуженный работник физической культуры РФ, преподаватель

«Рассмотрено» на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)
Протокол № 10 от 29 мая 2024г.

Председатель ЦК _____/КоломоецЮ.Г./

«Согласовано»

Методист _____/Бикчандаева Д. М./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ОУД.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУД.10 Физическая культура является частью основной образовательной программы.

Программа базовой учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- 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 и 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 и 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **112** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **64** часа;

- самостоятельной работы обучающегося **48** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.10 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1, 2 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
теоретическое занятия	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.10 Физическая культура

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Вводное занятие. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика.		40	
Тема 2.1 Кроссовая подготовка.	Практические занятия Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	Практические занятия Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	

Тема 2.3 Кроссовая подготовка.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Сдача норматива.	Практические занятия	2	
	Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров – девушки; 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.5. Техника низкого старта.	Практические занятия	2	1
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.6. Техника низкого старта. Стартовый разгон и финиширование.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта, стартового разгона и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.7 Техника низкого старта. Стартовый разгон и финиширование.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны усовершенствовать технику низкого старта, стартового разгона и финиширования. Подводящие и		

	подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.8 Низкий старт. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Совершить технику бега по дистанции с финишированием.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.9 Бег на короткие дистанции .	Практические занятия	2	2
	Усовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.10. Бег на короткие дистанции с низкого старта с колодок.	Практические занятия	2	2
	Усовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. Эстафетный бег.	2	
Тема 2.11. Бег на короткие дистанции с низкого старта с колодок.	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.12. Бег на короткие	Практические занятия	2	2
	Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные		

дистанции. Сдача норматива.	упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.13. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	
Тема 2.14. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Совершенствование техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.15. Прыжок в высоту с разбега.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Совершенствование техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.16. Прыжок в высоту с разбега. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Сдача контрольного норматива		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.17.	Практические занятия	2	2

Прыжок в длину с разбега	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.18. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.19. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Тема 2.20. Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов.	2	
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Баскетбол. Техника перемещения, ведения и броска.	Практические занятия	2	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Техника ведения, передач, бросков мяча. Броски в корзину.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.2. Баскетбол. Совершенствование	Практические занятия	2	2
	Перемещения. Защитная стойка передвижения обычным и приставным шагом в		

техники ведения и броска.	различных направлениях, передвижения спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита, корзины, перехваты и т.д. Способы противодействия броскам.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.3. Баскетбол. Совершенствование техники перемещения, ведения и броска.	Практические занятия	2	2
	Индивидуальные тактические действия игрока мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков нападения.		
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.		
Тема 3.4. Баскетбол. Сдача норматива.	Практические занятия	2	2
	Действия переднего защитника против игрока с мячом и без мяча. Действие заднего защитника против игрока с мячом и без мяча, отсекание. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия. Сдача норматива: броски мяча и игра.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия	2	1
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, коньковый ход, попеременный двушажный ход, попеременный 4-шажный ход		
	Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: бесшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двушажный с продвижением	2	
Тема 4.2. Техника передвижения на лыжах: спуски, подъемы, торможения, повороты	Практические занятия	2	2
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, повороты переступанием, из упора, махом, торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий погоды.		
	Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений	2	
Тема 4.3. Основные элементы тактики лыжных гонок.	Практические занятия	2	2
	Техника лидирования и обгона, финиширования, распределение сил на дистанции.		
	Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах.		
Тема 4.4. Лыжная подготовка.	Практические занятия	2	2
	Стойка: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления		

Сдача норматива.	неровностей. Техника торможения: «плугом», «полуплугом», «упором». Способы торможений палками. Техника поворотов: переступанием, «плугом», «упором».		
	Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах.		
Раздел 5. Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика		12	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	4	1
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Развитие гибкости тела. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки.		
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки и т.д.	2	
Тема 5.2. Общая физическая подготовка.	Практические занятия	2	1
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Удержание планки.		
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	2	
Тема 5.3. Общая физическая подготовка.	Практические занятия		2
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Удержание планки.	2	
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	2	
Тема 5.4. Общая физическая подготовка. Сдача норматива.	Практические занятия		2
	Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Сдача норматива: подъем туловища за 1 минуту, подтягивания, отжимания, планка на время, прыжок в длину с места, челночный бег.	4	
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики и т.д.	2	

Раздел 6. Волейбол		8	
Тема 6.1. Волейбол: стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи.	Практические занятия		1
	Техника верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Правила и техника игры, зонирование. Игра в команде.	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	2	
Тема 6.2. Волейбол: техника игры: нападающий удар и подача.	Практические занятия		2
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Отработка	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	2	
Тема 6.3. Техника игры в защите.	Практические занятия		2
	Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Отработка верхнего и нижнего приема, подача, игра в паре через сетку, игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	2	
Тема 6.4. Волейбол: игра.	Практические занятия		2
	Совершенствование технических элементов игры, применение знаний на практике. Сдача зачета: верхний и нижний прием, подача, игра в паре через сетку, игра в волейбол.	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	2	
	Всего: аудиторной работы самостоятельной работы	64 48	112

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.10 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

Дополнительные источники:

- 1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощاپов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).

6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал". - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.10 Физическая культура

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>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.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>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.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, 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</p>

	у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
4. Спортивные игры	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
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Внеаудиторная самостоятельная работа	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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части. Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы. Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализует составленный план. Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Определяет задачи поиска информации. Определяет необходимые источники информации. Планирует процесс поиска. Структурирует получаемую информацию. Выделяет наиболее значимое в перечне информации. Оценивает практическую значимость результатов поиска. Оформляет результаты поиска.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивает траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>	<p>Организует работу коллектива и команды. Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.</p>

клиентами.		работа.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагает свои мысли на государственном языке. Оформляет документы.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывает значимость своей профессии. Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности. Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использует современное программное обеспечение.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы, участвует в диалогах на	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.

	<p>знакомые общие и профессиональные темы. Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые). Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p>	
<p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>Выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи. Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформляет бизнес-план. Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.