

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

Утверждено  
приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
от 29.05.2020 № 43-С

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)**  
**углубленной подготовки**

Сызрань, 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования: 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

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

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

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

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

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

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

ОД.01.07 Основы безопасности жизнедеятельности

ОП.10. Безопасность жизнедеятельности

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

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

*личностные результаты:*

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

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

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

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

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

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

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

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

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

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

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

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

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

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

*предметных:*

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

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

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

<p>профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p>	
<p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p>	
<p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>	
<p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p>	
<p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	
<p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	
<p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	
<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p>	
<p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>	
<p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p>	
<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>	
<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p>	
<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	
<p>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>	
<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</p>	

3 000 м (юноши).	
Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка ние ядра; сдача контрольных нормативов	
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	
Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
Сдача на оценку техники лыжных ходов.	
Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	
Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	
Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	
Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	
Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
Освоение основных игровых элементов.	
Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	
Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.	
Развитие личностно-коммуникативных качеств.	
Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	
Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	
Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	
Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	

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

помощь при травмах.	
Соблюдение техники безопасности	

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **292 часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **146 часа**;

- самостоятельная работа обучающегося **146 часа**.

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	292
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	146
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	124
контрольные работы	5
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	146
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,	24
освоение физических упражнений различной направленности;	60
занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	60
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Теория музыки

53.02.07 Хоровое дирижирование

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Введение</b> Место и значение физической культуры		2	
<b>Раздел 2. Теоретические сведения</b>		10	
Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	1   Способы определения уровня здоровья и физического развития.		
	2   Организация самостоятельных занятий по физической культуре.		3
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		
<b>Контрольные работы:</b>	1		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	5		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		56	
Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	42	
	1   Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		3
	2   Прыжки в длину с места, с разбега		3
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	

	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование Обучение технике кроссового бега бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400 бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	38	
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	21	
<b>Тема 3.2 Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.		2
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b> Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	18	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• освоение физических упражнений различной направленности;</li> <li>• занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>	12		

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

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

	<b>Контрольные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	24
<b>Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		<b>32</b>
<b>Тема 5.1. Развитие силовых способностей.</b>	Содержание учебного материала	22
	1   Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.	
	2   Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах	
	3   Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)	<i>Не предусмотрено</i>
	Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.	
	Упражнения на тренажерах	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</li> </ul>	20
<b>Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	Содержание учебного материала	
	1   Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.	10
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b> Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<i>Не предусмотрено</i>
	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе	

	профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• освоение физических упражнений различной направленности;</li> <li>• занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>	8	
	<b>Всего:</b>	<b>292</b>	

## 2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальностей СПО:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Теория музыки

53.02.07 Хоровое дирижирование

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Профильной составляющей являются следующие дидактические единицы:

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

Тема 5.2.Определение физического развития и уровня здоровья.

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

**Учебные и наглядные пособия:** лекции по технике безопасности.

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

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

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.

### 3.2. Информационное обеспечение

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

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

#### Интернет-ресурсы:

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– умение использовать разнообразные формы и виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических работ; Экспертная оценка результатов деятельности при выполнении внеаудиторной самостоятельной

<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	<p>работы,</p> <p>Самоконтроль при выполнении заданий для самостоятельной работы</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p>
--	---

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

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

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