

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  
№ 39 – С от 31.05.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла основной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
53.02.06 Хоровое дирижирование**

**углубленной подготовки**

Сызрань, 2023 г.

ОДОБРЕНА  
предметно цикловой комиссией  
по специальности Хоровое  
дирижирование

Председатель ПЦК – Абдряшитова  
Е.М.  
Протокол № 10 от 16.05.2023

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

Составитель:  
Минюк С.А

преподаватель ГБПОУ СКИК

Эксперты:

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: Холодковская Г.Е. методист ГБПОУ СКИК

Содержательная экспертиза: преподаватель ГБПОУ СКИК

**Внешняя экспертиза**

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

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от «30 января» 2015 г. N 34, регистрационный № 36825.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>13</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования **Физическая культура** на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ).

### **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет **ОУП. 10. Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Содержание программы 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.

На изучение предмета **ОУП. 10. Физическая культура** отводится 175 часов максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов, в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП. 10. Физическая культура

Контроль качества освоения предмета ОУП. 10. Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта по итогам изучения предмета.

Дифференцированный зачет и промежуточная аттестация по предмету проводится за счет времени, отведенного на его освоение.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины ОУП. 10. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	111
контрольные работы	5
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,	12
освоение физических упражнений различной направленности;	26
занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

### Тематическое планирование.

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	ЛП и РП
Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры	27	2	25
Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения.	24	1	23
Раздел 3. Лыжные гонки.	21	1	20
Раздел 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения	18	1	17
Раздел 5. Легкая атлетика.	27	1	26
<b>Итого 117</b>			

## Содержание учебного предмета ОУП. 10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Введение</b> Место и значение физической культуры		<b>3</b>
Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>
	1   Способы определения уровня здоровья и физического развития.	
	2   Организация самостоятельных занятий по физической культуре.	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
	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>	<b>1</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	<b>5</b>	
<b>Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		<b>24</b>
Тема 2.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	<b>24</b>
	1   Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт	
	2   Прыжки в длину с места, с разбега	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Практические занятия:</b>		<b>18</b>

	<p>Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование</p> <p>Обучение технике кроссового бега</p> <p>бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400</p> <p>бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>	
	<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 2.2 Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.	
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	18
	Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	12	
<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>		



<b>Тема 2.3 Элементы настольного тенниса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14
	1	Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра	
	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 2.4 Элементы баскетбола, волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1	Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра	
	2	Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>		6
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу		
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху		
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"		
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.		
	Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении		
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
Игра по правилам			

	<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 3. Лыжные гонки.</b>		<b>21</b>
<b>Тема 3.1 Лыжный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	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 3.2 Элементы горнолыжной техники.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	1   Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.	
	2   Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.	
	<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 безшажного 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 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		<b>18</b>
<b>Тема 4.1. 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>	<i>Не предусмотрено</i>
	Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)	
	Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.	
	Упражнения на тренажерах	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	10
<b>Тема 4.2. Определение</b>	Содержание учебного материала	
	1 Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.	10

<b>физического развития и уровня здоровья.</b>	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	<i>Не предусмотрено</i>
	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> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	8
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>	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>27</b>
<b>Тема 5.1 Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов спорта, подготовка к выполнению нормативов	
<b>Тема 5.2 Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.</b>		
<b>Всего:</b>		<b>175</b>

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета ОУП.02. Литература обучающийся должен обладать следующими результатами:

#### **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;

#### **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).

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.**

Освоение содержания учебного предмета ОУП.02 Литература предмета обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО)</b>
Личностные универсальные учебные действия (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК.6 Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	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.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **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.

**Информационное обеспечение**

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

**Основные источники**

**Для студентов:**

Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура.- М.: «Академия», 2001

Поэма о спорте/сост. О. Айзман, А. Руденко.- М.: Физкультура и спорт,1982

**Для преподавателей:**

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».



Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014

**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>