

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области

«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н.Носцовой»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
№69-С от 15.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Од. 10. Физическая культура**

**общеобразовательного цикла**  
**основной образовательной программы**

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

**Сызрань, 2025 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательного цикла

Председатель Назаркина Г.В.

16.05.2025 г. протокол №10

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссией  
53.02.08 Музыкальное  
звукоператорское мастерство

Председатель Чернышева Т.В.

26.05. 2025 г. протокол №10

Составитель: Назаркина Г.В., преподаватель ГБПОУ СКИК.

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Холодковская Г.Е., заведующая организационно-методическим отделом ГБПОУ СКИК

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО **53.02.08 Музыкальное звукоператорское мастерство**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
<b>2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	7
<b>3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА</b>	12
<b>4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	13
<b>5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 ППССЗ).

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 **ОД. 12. Физическая культура** отводится 114 часов максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов; самостоятельной работы обучающегося 36 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 ОД. 12. Физическая культура

Контроль качества освоения предмета ОД. 12. 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 ОД. 12. 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 личностно 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).

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	114
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
В том числе:	
Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
Практические занятия	61
Контрольные работы	5
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	36
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>	

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

Учебный предмет **ОД. 12. Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## Тематическое планирование.

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	практическое обучение
Раздел1. Введение. Место и значение физической культуры	20	2	25
Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения.	16	1	23
Раздел3. Лыжные гонки.	12	1	20
Раздел4. Развитие физических качеств и формирование телосложения	10	1	17
Раздел 5. Легкая атлетика.	20	1	26
Итого			
	<b>78</b>		

## Содержание учебного предмета Од. 12. 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		3
Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Способы определения уровня здоровья и физического развития.</p> <p>2 Организация самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики, физкульт пауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>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 комплекс о внутренней, вводной и производственной гимнастики</p> <p><b>Контрольные работы:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)</p>	24 <i>Непредусмотрено</i> 8
<b>Раздел2. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		24
Тема 2.1 Беговые и прыжковые упражнения	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт</p> <p>2 Прыжки в длину с места, с разбега</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p>	24 <i>Не предусмотрено</i>

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование Обучение технике кроссового бега</p> <p>Бег на результат на100м, эстафетный бег 4x100, 4x400</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20мин (девушки),бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки)</p> <p>Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". Прыжки в длину с13-15шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортуограмма и профессиограмма.</p> <p>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. Вайнера).</p>	18
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Непредусмотрено</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>	12
	1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.	
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Непредусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	18
	Метания в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м) с расстояния до 20м., метание гранаты500г.(девушки), 700г.(юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Непредусмотрено</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 дополнительным и видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>	

<b>Тема 2.3</b> <b>Элементы настольного тенниса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
	1	Подачи, удары слева и справа, удары с верхними с нижним вращением, Двухсторонняя игра		
	Лабораторные работы			
	<b>Практические занятия:</b>			
	Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки			
	Отработка передвижения приставными ногами, с крестными, переступанием.			
	Отработка подачи мяча откликой, 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			
<b>Тема 2.4</b> <b>Элементы баскетбола, волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		7	
	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			
	<b>Практические занятия:</b>			
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу			
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху			
	Отработка техники "ведущие- 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		6	
	Игра по правилам			
	<b>Контрольные работы</b>			
	Не предусмотрено			

	<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>Раздел3. Лыжные гонки.</b>		<b>21</b>
<b>Тема3.1 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>Непредусмотрено</i>
	<b>Практические занятия:</b>	6
	Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3км (девушки), 5км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	
	Отработка навыков лыжных ходов	
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Непредусмотрено</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 навремя.	
	<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> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	<i>Непредусмотрено</i>
	<b>Раздел 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>	<b>18</b>
<b>Тема 4.1. Развитие силовых способностей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22
<b>Тема 4.1. Развитие силовых способностей.</b>	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)	
	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>	10
<b>Тема 4.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Тема 4.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	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>Непредусмотрено</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>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> <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> </ul> Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	
<b>Тема 5.2 Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.</b>		<b>Всего:</b> <b>114</b>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета ОД.12. Физическая культура 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-смысовых 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-смысовых 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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания учебного предмета ОД.12 Физическая культура предмета обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО )

Личностные универсальные учебные действия (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК.2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	<p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

# **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 испорт,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.mosport.ru>