

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 г.

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

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

**Сызрань, 2023 г.**

ОДОБРЕНА

Предметно - цикловой комиссией  
специальности 53.02.02

Музыкальное искусство эстрады (по  
видам)

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным

образовательным стандартом среднего  
профессионального

образования по специальности  
53.02.02 Музыкальное искусство  
эстрады (по видам)

заместитель директора по учебно-  
производственной работе

Г.А.Фирсова

Председатель ПЦК –

Т.В. Чернышева

Протокол № 09 от 25.05. 2023

Составитель:

Абдряшитова Е.М.

преподаватель ГБПОУ СКИК

Эксперты:

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза:

Холодковская Г.Е.

методист ГБПОУ СКИК

Содержательная экспертиза:

преподаватель ГБПОУ  
СКИК

**Внешняя экспертиза**

Содержательная экспертиза:

Мингалишева И.А.

Директор МБУ

«Культурно-досуговый  
комплекс» г.о. Сызрань

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. № 1379 (ред. от 17.05.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 53.02.02 по специальности Музыкальное искусство эстрады (по видам)" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34870)

## 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<br/>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 ППСЗ).

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).

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b>     |
|--|------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 175                    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                      | 117                    |
| в том числе:   |                        |
| лабораторные занятия   | <i>Непредусмотрено</i> |
| практические занятия   | 111                    |
| контрольные работы   | 5                      |
| Индивидуальный проект (если предусмотрено)   | <i>Непредусмотрено</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>                    |    |

### **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.

## Тематическое планирование.

| Наименование раздела   | Количество часов            |                        |                       |
|--|-----------------------------|------------------------|-----------------------|
|  | Всего<br>учебных<br>занятий | в том числе            |                       |
|  |                             | теоретическое обучение | практическое обучение |
| 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                    |
| Итого<br><b>117</b>  |                             |                        |                       |

## Содержание учебного предмета ОУП. 10. Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)   | Объем часов            |
|--|--|------------------------|
| 1  | 2  | 3                      |
| <b>Раздел 1. Введение</b> Место и значение физической культуры   |  | <b>3</b>               |
| Тема 1.1.<br>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>Непредусмотрено</i> |
|  | <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 дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и ауто-тренинга.   |                        |
|  | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составлены и проведены комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики |                        |
| <b>Контрольные работы:</b>   | 1  |                        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работы с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений) | 5  |                        |
| <b>Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>   |  | <b>24</b>              |
| Тема 2.1<br>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>Непредусмотрено</i> |



|                          |  |                        |
|--------------------------|--|------------------------|
|                          | <b>Практические занятия:</b>   | 18                     |
|                          | Отработка техники бега с низкого старта, подстанции, финиширование   |                        |
|                          | Обучение технике кроссового бега   |                        |
|                          | бег на результат на 100м, 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 общей физической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессиональных качеств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). |                        |
|                          | <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>   | <b>12</b>              |
|                          | 1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.  |                        |
|                          | <b>Лабораторные работы</b>   | <i>Непредусмотрено</i> |
|                          | <b>Практические занятия:</b>   | 18                     |
|                          | Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, скользя на лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м из заданного расстояния   |                        |
|                          | <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 дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>  |                        |

|  |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Элементы настольного тенниса.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | 14                     |
|  | 1  | Поддачи, удары слева и справа, удары сверху и снизу с вращением, двухсторонняя игра      |                        |
|  | Лабораторные работы  |  | <i>Непредусмотрено</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 двухсторонней игры                                   |  |                        |
|  | Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис   |  |                        |
|  | Контрольные работы   |  | <i>Непредусмотрено</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</b><br><b>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>Непредусмотрено</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, ведения с изменением направления, перемещение мяча мимо мяча.  |  |                        |
|  | Отработка техники остановки мяча ногой, 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>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>• 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<br/>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 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>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<br/>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>Непредусмотрено</i> |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 22                     |
|  | Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.  |                        |
|  | Отработка техники спуска различными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"   |                        |
|  | Отработка техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода  |                        |
| Отработка техники перехода схода 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>Непредусмотрено</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, соотягощением, 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>Непредусмотрено</i> |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <i>Непредусмотрено</i> |
|   | Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки)                   |                        |
|   | Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подково-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.            |                        |
|   | Упражнения на тренажерах   |                        |
|   | Контрольные работы   | <i>Непредусмотрено</i> |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 10   |                        |
| <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> |  |                        |
| <b>Тема 4.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>  | Содержание учебного материала  |                        |
|   | 1   Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.   | 10                     |
|   | Лабораторные работы  | <i>Непредусмотрено</i> |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | <i>Непредусмотрено</i> |
|   | Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.         |                        |
|   | Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе  |                        |

|   |   |                        |
|---|---|------------------------|
|   | <p>профессиональной деятельности по избранному направлению.<br/>         Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>   |                        |
|   | Контрольные работы  | <i>Непредусмотрено</i> |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <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                      |
| <p><b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Тема 5.1 Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p><b>Тема 5.2 Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.</b></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. Составлены и проведены комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <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> <p>занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</p> | 27                     |
|   | <b>Всего:</b>   | <b>175</b>             |

## 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 обучающиеся должны формироваться общекомпетенции (ОК)

:

**ОК10. 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.

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

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



# 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, скалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на бо́лином креплении, теннисные столы ракетки, ядра для легкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажеры, боксерская 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 разделками; учебно-тренировочные лыжи и лыжи 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 науки 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 молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

