

Приложение 2.6
к программе подготовки специалистов среднего
звена по специальности
53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство»
код наименование

наименование цикла Общеобразовательный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Класс (курс): I курс

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	114 часов
Самостоятельная работа	36 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	78 часов

Промежуточная аттестация зачет 2 семестр

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом:

Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.08.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

Требований ФГОС СПО по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 997 (ред. от 13.07.2021).

Организация Профессиональная образовательная организация
разработчик: автономная некоммерческая организация «Колледж
культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей творческой направленности ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № СТН ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Хабиев Р.Р./

«Согласовано»

Методист  / Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 01.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.03.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

СО Среднее общее образование

БД Базовые дисциплины

ОД.01.06 Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения предмета студенты должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения предмета обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

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

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	
практические и лабораторные занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование темы	Содержание	Количество часов аудиторные	Осваиваемые элементы компетенций
1 семестр			
1. Задачи и содержание предмета физической культуры	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 10
2. ОРУ л/а Изучение техники высокого и низкого старта	бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью,	2	ОК 10
3. Стартовый разбег. бег с ускоренного с хода. Изучение прыжка в длину.	Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 10
4. 1.ОРУ специальные л/а упражнения. Положение на старте. 4.2. Изучение прыжка в длину с разбега. Подбор разбега	Изучение высокого и низкого старта. Подбор разбега	2	ОК 10
5.1. Техника бега на 100м. 5.2. Изучение прыжка в длину с разбега а)прыжок с одного шага, с двух шагов	Старт с опорой на две руки, бег по дистанции, финиширование.	1	ОК 10
6.1. Совершенствование бега на 100м. 6.2. Прыжок в длину с разбега, с 3-5 шагов	Бег с ускорением с низкого старта, бег отрезками 15-20м *5 раз	2	ОК 10

<p>7. 1. Бег на 100м. обучение бега на финиш</p> <p>7.2. Прыжок в длину с разбега в шаге, через планку</p>	<p>Бег с хода и на время 3-5 на 20-25м. Прыжок в шаге, согнув ноги через планку 20-30см. установленной на половине длины разбега тоже самое через планку высотой 20-30см. установленной 0,5-1м. до приземления -10раз.</p>	2	ОК 10
<p>8. ОРУ с включением бега с захлестыванием голени.</p> <p>8.1. Контрольное пробегание 100м с низкого старта</p> <p>8.2. Прыжок в длину с полного разбега</p>	<p>Семенящий бег Контрольное пробегание 100м с низкого старта по команде 3-4 раза. А)прыжок в длину с полного разбега через планку высотой 30-50см. установленной на половине длины разбега.</p>	2	ОК 10
<p>9. ОРУ с включение бега, с высоким поднимание бедра. Прием контрольного норматива на 100м Прыжок в длину с полного разбега</p>	<p>Семенящий бег, бег с низкого старта по команде. 5-6раз,5-6м. прыжок в длину с полного разбега.</p>	1	ОК 10
<p>10.1. Изучение техники метания гранаты</p> <p>10.2. Прыжок в длину с разбега контрольное выполнение.</p>	<p>Держание гранаты, обгон снаряда, финишное усилие метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p>	2	ОК 10
<p>11.1. Кроссовая подготовка</p> <p>11.2. Прием зачетного норматива прыжка в длину</p>	<p>Старты и ускорение, бег на равнинных участках равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)</p>	1	ОК 10

12. Правила личной и общественной гигиены. Лыжный спорт в ССУЗ	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	ОК 10
13.1. Подбор лыж. 13.2. Одежда и обувь. Предупреждение травм и обморожений	Правила поведения при передвижении к месту занятий и обратно Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	ОК 10
14.1. Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках 14.2. Повороты на месте	В строю и на лыже выполнение команд: (становись), (равняйся), (смирно), (налево), (направо), (кругом). Повороты на лыжах, переступание, махом, прыжком. Прогулка по равнинной местности 3-5км.	2	ОК 10
15.1. Изучение техники подъемов 15.2. Изучение техники спусков	Изучение техники подъемов ступающим шагом, скользящим, лесенкой. Изучение техники спусков в основной, низкой, и высокой стойке.	2	ОК 10
16.1. Изучение техники попеременного двухшажного хода а) отталкивание одной ногой со скольжением на другую ногу без палок. Прогулка по местности.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	ОК 10
17.1. Повторение техники попеременного двухшажного хода 17.2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.	Повторение техники хода по пересеченной местности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	ОК 10

18. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков	Передвижение по местности используя изученные ходы	1	ОК 10
19. Прогулка по пересеченной местности используя изученные способы передвижения, подъемы и спуски	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	ОК 10
20. Баскетбол 1.История развития и основные правила игры ОФП	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	ОК 10
21.1.Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения на брюшной пресс. 21.2.Изучение броска в кольцо одной рукой от плеча.	Стойка б/б –основная, высокая, низкая. Способы перемещения, передача и ловля мяча, ведение. Изучение броска в кольцо одной рукой от плеча. Совершен. Ранее изученный приемов	2	ОК 10
22.1.Баскетбол. Изучение остановки в шаге, в прыжке. 22.2.Учебно-тренировочная игра	Бросок в кольцо в движении Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1	ОК 10
23.1.Изучение коллективных действий в защите и нападении 23.2.Совершен. ранее изученных приемов	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	1	ОК 10
24.1.Изучение коллективных действий в нападении 24.2.Совершенствование действий игрока без мяча	Быстрый отрыв , заслон	1	ОК 10
25.1.Изучение и тренировки штрафного броска 25.2.Совершен. техники и тактики игры	Бросок одной рукой от груди, от плеча	1	ОК 10

26.1. Прием контрольных нормативов в б/б 26.2. Учебно-тренировочная игра	передача, штрафной бросок	1	ОК 10
27. Прием зачетных нормативов по техн. Игры в б/б <u>1упр.</u> Прием и передача <u>2упр.</u> Штрафной бросок <u>3упр.</u> Введение с последующим броском по кольцу Опробывание упр. По ОФП	<u>1упр.</u> Прием и передача от стенки двумя руками от груди на расстоянии 2м от стенки, за 20сек. – 20 передач. <u>2упр.</u> Штрафной бросок из -5=3отл., 5-2= 4хор., 5-1= 3удовл. <u>3упр.</u> Введение с последующим броском по кольцу	2	ОК 10
28. Соревнования по ОФП на первенство учебных групп <u>1упр.</u> Прыжок в длину <u>2упр.</u> Подъем туловища из положения лежа <u>3упр.</u> Метание набивных мячей	<u>1упр.</u> Прыжок в длину толчком с двух ног с места Девушки 130=150=170 Юноши 170=190=210 <u>2упр.</u> Подъем туловища из положения лежа руки за голову Девушки 25=30=35 Юноши подтягивание на перекладине 11=9=7 <u>3упр.</u> Метание набивные мячи двумя руками за голову из положения сидя Девушки 4-5,5-7м мячи-3-5кг., Юноши 4-5,5-7м	2	ОК 10
29.1. Кроссовая подготовка 29.2. Изучение техники метания гранаты с места	бег на мягком, твердом и скользком грунте, бег в гору и под уклон, отведение руки со снарядом положение натянутого лука финальное усилие с шагом пр. ноги	1	ОК 10
30.1. Кроссовая подготовка пробегание отрезков 200-300м. 30.2. Метание гранаты на технику	Пробегание отрезков 200-300м. в различных условиях пересеченной местности финиширование метание на технику из положения (натянутого лука) обращая внимание на дополнительное усилие и посыл туловища в перед.	1	ОК 10

31.1. Кроссовая подготовка 31.2. Метание гранаты на технику с места	Пробегание отрезков по прямой, через и в гору	1	ОК 10
32.1. Марш-бросок а)ходьба и бег в различных условиях 32.2.Метание гранаты с места на результат	ходьба и бег в различных условиях пересеченной местности	1	ОК 10
33. Марш-бросок. Кроссовая подготовка Прием зачетного норматива в метании гранаты	Совершенствование ускоренного передвижения, пробегание отрезков 200-300 м в $\frac{3}{4}$ силы	1	ОК 10
34. Прием контрольных нормативов по л/а	В кроссе и прыжке в длину с разбега	1	ОК 10
35. Самостоятельная работа за семестр	Самостоятельные тренировки, посещение секций.	29	ОК 10
36.Зачет	Итоговая контрольная работа (Контрольный урок)	2	
	Итого за семестр	51/29	
	2 семестр		
1. ОРУ л/а Изучение техники высокого и низкого старта	бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью,	2	ОК 10
2. Стартовый разбег. бег с ускоренного с хода. Изучение прыжка в длину.	Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 10
3. ОРУ специальные л/а упражнения. Положение на старте. 2. Изучение прыжка в длину с разбега. Подбор разбега	Изучение высокого и низкого старта. Подбор разбега	2	ОК 10
4.1. Техника бега на 100м. 4.2. Изучение прыжка в длину с разбега а)прыжок с одного шага, с двух	Старт с опорой на две руки, бег по дистанции, финиширование.	2	ОК 10

шагов			
5.1. Совершенствование бега на 100м. 5.2. Прыжок в длину с разбега, с 3-5 шагов	Бег с ускорением с низкого старта, бег отрезками 15-20м *5 раз	2	ОК 10
6.1. Бег на 100м. обучение бега на финиш 6.2. Прыжок в длину с разбега в шаге, через планку	Бег с хода и на время 3-5 на 20-25м. Прыжок в шаге, согнув ноги через планку 20-30см. установленной на половине длины разбега тоже самое через планку высотой 20-30см. установленной 0,5-1м. до приземления -10раз.	2	ОК 10
7.1. ОРУ с включением бега с захлестыванием голени. 1. Контрольное пробегание 100м с низкого старта 2. Прыжок в длину с полного разбега	Семенящий бег Контрольное пробегание 100м с низкого старта по команде 3-4 раза. а) прыжок в длину с полного разбега через планку высотой 30-50см. установленной на половине длины разбега.	2	ОК 10
8. ОРУ с включение бега, с высоким подниманием бедра. Прием контрольного норматива на 100м Прыжок в длину с полного разбега	Семенящий бег, бег с низкого старта по команде. 5-6раз, 5-6м. прыжок в длину с полного разбега.	2	ОК 10
9. 1. Изучение техники метания гранаты 9.2. Прыжок в длину с разбега контрольное выполнение.	Держание гранаты, обгон снаряда, финишное усилие метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	ОК 10

10. 1. Кроссовая подготовка 10.2. Прием зачетного норматива прыжка в длину	Старты и ускорение, бег на равнинных участках равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	ОК 10
11. Правила личной и общественной гигиены. Лыжный спорт в ССУЗ	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	ОК 10
12.1.Подбор лыж. 12.2.Одежда и обувь. Предупреждение травм и обморожений	Правила поведения при передвижении к месту занятий и обратно Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК 10
13. 1.Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках 13.2.Повороты на месте	В строю и на лыже выполнение команд: (становись), (равняйся), (смирно), (налево), (направо), (кругом). Повороты на лыжах, переступание, махом, прыжком. Прогулка по равнинной местности 3-5км.	2	ОК 10
14. 1.Изучение техники подъемов 14.2.Изучение техники спусков	Изучение техники подъемов ступающим шагом, скользящим, лесенкой. Изучение техники спусков в основной, низкой, и высокой стойке.	2	ОК 10
15. 1.Изучение техники попеременного двухшажного хода а)отталкивание одной ногой со скольжением на другую ногу без палок. Прогулка по местности.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	ОК 10
16.1.Повторение техники попеременного двухшажного хода 16.2.Изучение техники	Повторение техники хода по пересеченной местности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	ОК 10

одновременного бесшажного хода.			
17.1.Повторение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков	Передвижение по местности используя изученные ходы	2	ОК 10
18. Прогулка по пересеченной местности используя изученные способы передвижения, подъемы и спуски	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	ОК 10
19. Баскетбол 1.История развития и основные правила игры ОФП	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	ОК 10
20.1.Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения на брюшной пресс. 20.2.Изучение броска в кольцо одной рукой от плеча.	Стойка б/б –основная, высокая, низкая. Способы перемещения, передача и ловля мяча, ведение. Изучение броска в кольцо одной рукой от плеча. Совершен. ранее изученный приемов	2	ОК 10
21.1.Баскетбол. Изучение остановки в шаге, в прыжке. 21.2.Учебно-тренировочная игра	Бросок в кольцо в движении Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2	ОК 10
22.1.Изучение коллективных действий в защите и нападении 22.2.Совершен. ранее изученных приемов	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	ОК 10
22.1.Изучение коллективных действий в нападении 22.2.Совершенствование действий игрока без мяча	Быстрый отрыв , заслон	2	ОК 10
23.1.Изучение и тренировки штрафного броска 23.2.Совершен. техники и тактики игры	Бросок одной рукой от груди, от плеча	2	ОК 10

24.1. Прием контрольных нормативов в б/б 24.2. Учебно-тренировочная игра	передача, штрафной бросок	2	ОК 10
25. Прием зачетных нормативов по техн. игры в б/б <u>1 упр.</u> Прием и передача <u>2 упр.</u> Штрафной бросок <u>3 упр.</u> Введение с последующим броском по кольцу Опробывание упр. по ОФП	<u>1 упр.</u> Прием и передача от стенки двумя руками от груди на расстоянии 2м от стенки, за 20сек. – 20 передач. <u>2 упр.</u> Штрафной бросок из -5=3отл., 5-2= 4хор., 5-1= 3удовл. <u>3 упр.</u> Введение с последующим броском по кольцу	2	ОК 10
26. Соревнования по ОФП на первенство учебных групп <u>1 упр.</u> Прыжок в длину <u>2 упр.</u> Подъем туловища из положения лежа <u>3 упр.</u> Метание набивных мячей	<u>1 упр.</u> Прыжок в длину толчком с двух ног с места Девушки 130=150=170 Юноши 170=190=210 <u>2 упр.</u> Подъем туловища из положения лежа руки за голову Девушки 25=30=35 Юноши подтягивание на перекладине 11=9=7 <u>3 упр.</u> Метание набивные мячи двумя руками за голову из положения сидя Девушки 4-5,5-7м мячи-3-5кг., Юноши 4-5,5-7м	2	ОК 10
27.1. Кроссовая подготовка 27.2. Изучение техники метания гранаты с места	бег на мягком, твердом и скользком грунте, бег в гору и под уклон, отведение руки со снарядом положение натянутого лука финальное усилие с шагом пр. ноги	2	ОК 10
28.1. Кроссовая подготовка пробегание отрезков 200-300м. 28.2. Метание гранаты на технику	Пробегание отрезков 200-300м. в различных условиях пересеченной местности финиширование метание на технику из положения (натянутого лука) обращая внимание на дополнительное усилие и посыл туловища в перед.	2	ОК 10

29.1. Кроссовая подготовка 29.2. Метание гранаты на технику с места	Пробегание отрезков по прямой, через и в гору	1	ОК 10
30. 1. Марш-бросок а) ходьба и бег в различных условиях 30.2. Метание гранаты с места на результат	ходьба и бег в различных условиях пересеченной местности	1	ОК 10
31.1. Марш-бросок. Кроссовая подготовка Прием зачетного норматива в метании гранаты	Совершенствование ускоренного передвижения, пробегание отрезков 200-300 м в $\frac{3}{4}$ силы	2	ОК 10
32. Прием контрольных нормативов по л/а	В кроссе и прыжке в длину с разбега	2	ОК 10
33. Самостоятельная работа	Самостоятельные тренировки, посещение секций.	29	
34. Зачет		2	
	Итого за семестр	66/29	
Всего		117/58	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал:

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

Стрелковый тир, оснащение: Электронный тир:многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран), Мелкокалиберная винтовка «Байкал» лазерная, автомат АК учебный лазерный, пистолет СМ.030 учебный лазерный, пистолет учебный лазерный ПМ, автомат разборный учебный АК 112, комплект лицензионного программного обеспечения электронного тира.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://old.book.ru/book/943895](https://old.book.ru/book/943895)— Текст: электронный.

2. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942696](https://old.book.ru/book/942696)— Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — [URL:https://old.book.ru/book/941736](https://old.book.ru/book/941736)— Текст : электронный.

2. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-

406-09309-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942846](https://old.book.ru/book/942846)— Текст: электронный.

3. Верхорубова, О.В., Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры: монография / О.В. Верхорубова. — Москва: Русайнс, 2019. — 157 с. — ISBN 978-5-4365-4434-2. — [URL:https://old.book.ru/book/934539](https://old.book.ru/book/934539)— Текст: электронный.

Интернет – ресурсы:

1.Физкультура в школе. – Режим доступа:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

2.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа:

www.otherreferats.allbest.ru;

3. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа:

<http://www.ed.gov.ru>;

4. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа:

<https://www.iprbookshop.ru/>

5. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа:<https://www.book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым

	профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в

	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>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</p>
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>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</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 10. Использовать умения и знания дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы, участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывает и объясняет свои действия (текущие и планируемые). Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	- самоконтроль; - самостоятельная работа; - практическая работа; - контрольная работа.

Тематика индивидуальных проектов, докладов и сообщений:

1. Физкультура в общекультурной и профессиональной деятельности человека.
2. Основы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье на долгие годы.
3. Легкая атлетика «королева спорта». История и современность.
4. Бег на короткие дистанции. Особенности и подготовка.
5. Бег на средние дистанции. Особенности и подготовка
6. Бег на длинные дистанции. Особенности и подготовка
7. Кроссовый бег и Марафон как виды лёгкой атлетики.
8. Спортивные манежи и стадионы. Применяемость и развитие в России.
9. Эстафета как один и самых зрелищных видов легкой атлетики.
10. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие вида в России.
11. Волейбол. Правила игры и организация игры в команде.
12. Баскетбол. Правила игры и организация игры в команде.
13. Лыжный спорт. Виды лыжного спорта. История развития в России.
14. Гимнастика. Виды гимнастики. История развития в России.
15. Олимпийские чемпионы СССР и России, имеющие от 7 до 9 высших, набрал. Виды и биография.