

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ставропольского края  
«Ставропольский краевой колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_/Рогова С.В./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ 05. Физическая культура**  
по специальности

**53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

Ставрополь  
2025 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ 05. Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

**53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольский краевой колледж искусств».

Разработчик:

Сидоркина О.А., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Сидоркина О.А./

Согласовано:

Заместитель директора

по методической работе

\_\_\_\_\_ /Арзуманян К.В./

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....         | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... | 13 |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

### **53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина, в структуре основной профессиональной образовательной программы, входит в **общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.**

#### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                          | Количество часов для специальности <b>53.02.02</b><br>– «Музыкальное искусство эстрады» |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                       | 246                                                                                     |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)            | 140                                                                                     |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                 | 106                                                                                     |
| Промежуточная аттестация форме недифференцированного зачета |                                                                                         |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальности:

**53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

**5 семестр**

| Наименование разделов и тем                                    | Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентирование), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Формируемые компетенции             |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           | 4                                   |
| <b>Раздел 1</b>                                                | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>- Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                            | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни                       | 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>- Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>- Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>- Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 2</b>                                                | <b>Легкая атлетика (содержание учебного материала)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>    |                                     |
| Тема 2.1 Легкая атлетика                                       | 3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 2.2 Легкая атлетика                                       | 4. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                     |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Тема 2.3 Легкая атлетика                                     | 5. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>9</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        |                                     |
| Тема 2.4 Легкая атлетика                                     | 6. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2        |                                     |
| <b>Раздел 3</b>                                              | <b>Баскетбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.1 Баскетбол                                           | 7. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 3.2 Баскетбол                                           | 8. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 3.3 Баскетбол                                           | 9. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 4</b>                                              | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 4.1 Физическая культура в режиме трудового дня          | 10.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/ специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики                                                                                                                                                   | 4        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 4.2<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | 11. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                     |
| <b>Раздел 5</b>                                              | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.1 Подбор упражнений,                                  | 12.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|
| составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой      | утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз<br>- Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>- Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной профессиональной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                     |
| Тема 5.4<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 13.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2          | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 6</b>                                                                                                 | <b>Гимнастика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>   | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.1-6.2<br>Основная гимнастика                                                                             | 14.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>- Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета и с предметом; в парах, группах, на снарядах<br>15.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br><br>2 | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 6.3 Акробатика                                                                                             | 16. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): <b>Девушки-</b> И.П. -О.С.:<br>Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках<br>- Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. <b>Юноши-</b> И.П. - О.С.:<br>Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой | 2          | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|  |                                                                                                                                                                        |          |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|  | опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |          |  |
|  | <b>Недифференцированный зачет</b>                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |

### 6 семестр

| Наименование разделов и тем                                                                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентирование), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Формируемые компетенции             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                                   |
| <b>Раздел 1</b>                                                                                                                               | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 1.1<br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                 | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> );<br>- Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.                                                                                                                                                                                | 2           | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 2. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.<br>- Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).<br>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>- Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической | 2           |                                     |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|
|                                                           | подготовленности. Дневник самоконтроля.<br>- Физические качества, средства их совершенствования.                                                                                                                                              |           |                                     |
| <b>Раздел 2</b>                                           | <b>Волейбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                            | <b>10</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.1 Волейбол                                         | 3.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.                                                                               | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.2 Волейбол                                         | 4.Освоение и совершенствование приемов игры: нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.                       | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.3 Волейбол                                         | 5. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                             | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.4-2.5 Волейбол                                     | 6- 7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                           | 4         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| <b>Раздел 3</b>                                           | <b>Бадминтон</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                           | <b>8</b>  | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.1 Бадминтон                                        | 8.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов.                                                     | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.2 Бадминтон                                        | 9. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.                                                                           | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.3 Бадминтон                                        | 10. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                            | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.4 Бадминтон                                        | 11. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.                                                                                                                         | 2         |                                     |
| <b>Раздел 4</b>                                           | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                          | <b>2</b>  | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 12. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств. | 2         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| <b>Раздел 5</b>                                           | <b>Профессионально - ориентированная деятельность</b>                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |

|                                                                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала<br/>(практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Тема 5.1 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | 13. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.2 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>- Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | 15. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>- Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).                            | 4        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                                                  | 16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                               | 2        |                                     |
| <b>Раздел 6</b>                                                                                                                                                       | <b>Легкая атлетика<br/>Содержание учебного материала<br/>(практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.1 Легкая атлетика                                                                                                                                              | 17. Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.2 Легкая атлетика                                                                                                                                              | 18. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.3 Легкая атлетика                                                                                                                                              | 19. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.4 Легкая атлетика                                                                                                                                              | 20. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2        | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |

7 семестр

| Наименование разделов и тем                                                        | Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентирование), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Формируемые компетенции             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                                   |
| <b>Раздел 1</b>                                                                    | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 1.1- 1.2<br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)<br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 4           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 2</b>                                                                    | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.1 Легкая атлетика                                                           | 3.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 2.2 Легкая атлетика                                                           | 4.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 2.3 Легкая атлетика                                                           | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 3</b>                                                                    | <b>Баскетбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.1 Баскетбол                                                                 | 6. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 3.2 Баскетбол                                                                 | 7. Бросок после ловли и после ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| Тема 3.3 Баскетбол                                                                                                                                                           | 8. Броски мяча                                                                                                                                                                                                                              | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                                                                                              | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                        | <b>2</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 4.1<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                                 | 9. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки                                                           | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 5</b>                                                                                                                                                              | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                      | <b>8</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.1-5.2<br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 10-11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                       | 4        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 5.4-5.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | 12-13. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 4        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 6</b>                                                                                                                                                              | <b>Гимнастика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                        | <b>6</b> | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 6.1. Основная гимнастика                                                                                                                                                | 14.Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета и с предметом; в парах, группах, на снарядах                                                                                                                                    | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 6.2 Акробатика                                                                                                                                                          | 15. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                           | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 6.3 Аэробика                                                                                                                                                            | 16.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования                                   | 2        | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|  |                                                                       |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | функциональных систем организма<br>(дыхательной, сердечно-сосудистой) |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|

## 8 семестр

| Наименование разделов и тем                                                                                                                           | Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентирование), практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Формируемые компетенции             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3           | 4                                   |
| <b>Раздел 1</b>                                                                                                                                       | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 1.1- 1.2<br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>2. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования | 4           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                       | <b>Волейбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b>   | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 2.1 Волейбол                                                                                                                                     | 3.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение приемов игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 2.2 Волейбол                                                                                                                                     | 4. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 2.3 Волейбол                                                                                                                                     | 5.Прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
|                                                                                                                                                       | 6.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
|                                                                                                                                                       | 7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 3</b>                                                                                                                                       | <b>Бадминтон</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>    | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 3.1 Бадминтон                                                                                                                                    | 8.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. совершенствование техники выполнения приемов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 3.2 Бадминтон                                                                                                                                    | 9. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
|                                                                            | игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                                                                                                                                        |                  |                                     |
| Тема 3.3 Бадминтон                                                         | 10. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                            | 2                | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| Тема 3.4 Бадминтон                                                         | 11. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                         | 2                | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 4</b>                                                            | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                         | <b>2</b>         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 4.1<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка               | 12. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств | 2                | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Раздел 5</b>                                                            | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                       | <b>8</b>         | <b>ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8</b> |
| Тема 5.1- 5.4<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка          | 13-16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                         | 2<br>2<br>2<br>2 | ОК.2, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8        |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (недифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>         |                                     |
| <b>Всего:</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>140</b>       |                                     |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

граната для метания,

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекидаина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект медболов №3.

**Оборудование для проведения соревнований**

сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**а) основная литература:**

1. Андрюхина Т.В. , Физическая культура: учебник (базовый уровень)/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Я.. 4-е издание М. «ООО Русское слово-учебник» 2020г, 200с.;
2. Лях В.И. Физическая культурав. (базовый уровень) Лях В.И., 8- е издание М., «Просвещение» 2020г., 271с.

**б) дополнительная литература:**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Ермайшвили. — ЮРАЙТ.,Москва,2018г;
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермайшвили. — М. : Издательство Юрайт,2018.

**в) интернет-ресурсы:**

- 1 <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.;>
- 2 <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208;>
- 3 <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah.>
- 4 <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor.>
- 5 <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.<br>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.<br>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.<br>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Организовывает собственную деятельность, определяет методы способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Решает проблемы, оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях.<br>Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Работает в коллективе, эффективно общается с коллегами, руководством. Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации. |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                               | балл (отметка)                                                | вербальный аналог |
| 75 ÷ 100                                      | зачтено                                                       | зачтено           |
| менее 55                                      | Не зачтено                                                    | Не зачтено        |

