

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

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУП.08 Физическая культура**  
по специальности

**53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

Ставрополь  
2025 г

Программа учебной дисциплины **ОУП.08 Физическая культура** разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального  
образования по специальности: **52.02.02 Музыкальное искусство эстрады**

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 № 1 \_\_\_\_\_ г.

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

Согласовано:  
заместитель директора  
по методической работе  
\_\_\_\_\_/Арзуманян К.В./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»

---

4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

---

9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

---

17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

---

20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**  
 общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности **53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена на достижение следующих **целей**:

- обеспечить сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- обеспечить знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- обеспечить умение сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечить умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>В части трудового воспитания:</b><br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО;<br>- владеть современными технологиями укрепления и |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии</li> </ul> | <p>сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранение высокой работоспособности.</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | <p>решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>ОК. 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      | <p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинение вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических</li> </ul> |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
| ПК 3.1. Применять базовые знания принципов организации труда с учетом специфики творческого коллектива. | Применять базовые знания принципов организации труда с учетом специфики творческого коллектива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Применяют базовые знания принципов организации труда с учетом специфики творческого коллектива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                        | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                         | <b>146</b>    |
| <b>Основное содержание</b>                                                | <b>126</b>    |
| Теоретическое обучение                                                    | 20            |
| Практические занятия                                                      | 106           |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                         | <b>16</b>     |
| Теоретическое обучение                                                    | 4             |
| Практические занятия                                                      | 12            |
| <b>Промежуточная аттестация (недифференцированный зачет) 1,4 семестры</b> | <b>4</b>      |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальности:

**53.02.08 – «Музыкальное звукооператорское мастерство»**

**1 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<br/>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>4</b>    | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8<br/>ПК.3.1</b>  |
| Тема 1.1 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.1, ОК.4, ОК.8<br>ПК.3.1          |
| 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           | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br/>ПК.3.1</b> |
| <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.1, ОК.4, ОК.8                    |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                 |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|
| Тема 2.2 Легкая атлетика                            | 4. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2        | ОК.1, ОК.4, 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.1, ОК.4, 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.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 3.2 Баскетбол                                  | 8. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 3.3 Баскетбол                                  | 9. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| <b>Раздел 4</b>                                     | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b> | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1</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.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1        |
| Тема 4.2<br>Профессионально-прикладная              | 11. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                 |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 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.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - 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.: 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 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. | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8 |
|                     | <b>Недифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |                  |

## 2 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.1, ОК.4, ОК.8, ПК. 3.1</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> ); | 2           | ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1         |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                                                                                                                               | - Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                         |
| 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). 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 подготовленности. Дневник самоконтроля.<br>- Физические качества, средства их совершенствования. | 2         |                         |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                               | <b>Волейбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b> | <b>ОК.1, ОК.4, 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         | ОК.1, ОК.4, ОК.8        |
| 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         | ОК.1, ОК.4, ОК.8        |
| Тема 2.3 Волейбол                                                                                                                             | 5. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8        |
| Тема 2.4-2.5 Волейбол                                                                                                                         | 6- 7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |                         |
| <b>Раздел 3</b>                                                                                                                               | <b>Бадминтон</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>  | <b>ОК.1, ОК.4, 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        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                    |
| 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        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                    |
| Тема 3.3 Бадминтон                                                                                                              | 10. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                    |
| 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<br/>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b> | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br/>ПК.3.1</b> |
| Тема 4.1<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                          | 12. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.                                                                                                                                                                           | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1         |
| <b>Раздел 5</b>                                                                                                                 | <b>Профессионально - ориентированная деятельность<br/>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b> | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br/>ПК.3.1</b> |
| Тема 5.1 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                 | 13. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1         |
| Тема 5.2 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении | 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        | ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1         |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|
| профессионально-ориентированных задач                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                          |
| Тема 5.3<br>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). | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1 |
| 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</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b>  |
|                                                                                      | <b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  |                          |
| Тема 6.1 Легкая атлетика                                                             | 17. Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8         |
| Тема 6.2 Легкая атлетика                                                             | 18. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8         |
| Тема 6.3 Легкая атлетика                                                             | 19. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8         |
| Тема 6.4 Легкая атлетика                                                             | 20. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК.1, ОК.4, ОК.8         |
| <b>Всего:</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>74</b> |                          |

### 3 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.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1</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><br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 4           | ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1        |
| <b>Раздел 2</b>                                                                    | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>    | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b>         |
| Тема 2.1 Легкая атлетика                                                           | 3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           | ОК.1, ОК.4, 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.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 2.3 Легкая атлетика                                                           | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| <b>Раздел 3</b>                                                                    | <b>Баскетбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>    | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b>         |
| Тема 3.1 Баскетбол                                                                 | 6. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 3.2 Баскетбол                                                                 | 7. Бросок после ловли и после ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
| Тема 3.3 Баскетбол                                                                                                                                                                                          | 8. Броски мяча                                                                                                                                                                                                                              | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8                          |
| <b>Раздел 4</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (теория)</b>                                                                                                                                        | <b>2</b> | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8,</b><br><b>ПК.3.1</b> |
| Тема 4.1<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                                                                      | 9. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки                                                           | 2        | ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1               |
| <b>Раздел 5</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                      | <b>8</b> | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8,</b><br><b>ПК.3.1</b> |
| Тема 5.1-5.2<br>Составление и<br>проведение<br>комплексов<br>упражнений для<br>различных форм<br>организации занятий<br>физической культурой<br>при решении<br>профессионально-<br>ориентированных<br>задач | 10-11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                       | 4        | ОК.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1               |
| Тема 5.4-5.5<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>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.1, ОК.4, ОК.8,<br>ПК.3.1               |
| <b>Раздел 6</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Гимнастика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                        | <b>6</b> | <b>ОК.1, ОК.4, 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.1, ОК.4, ОК.8                          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|
| Тема 6.2 Акробатика | 15. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                                                             | 2 | ОК.1, ОК.4, 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 функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой) | 2 | ОК.1, ОК.4, ОК.8 |

#### 4 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.1, ОК.4, ОК.8</b> |
| Тема 1.1- 1.2 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.1, ОК.4, ОК.8        |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                    | <b>Волейбол</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b>   | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b> |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| Тема 2.1 Волейбол                                                 | 3.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение приемов игры.                                                                                                                                                                         | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 2.2 Волейбол                                                 | 4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину                                                                                                                                                    | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 2.3 Волейбол                                                 | 5.Прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                                                            | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
|                                                                   | 6.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                               | 2                |                                 |
|                                                                   | 7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                              | 2                |                                 |
| <b>Раздел 3</b>                                                   | <b>Бадминтон</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                                                           | <b>8</b>         | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b>         |
| Тема 3.1 Бадминтон                                                | 8.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. совершенствование техники выполнения приемов игры                                                                                                                                             | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| 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                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| Тема 3.3 Бадминтон                                                | 10. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                             | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8                |
| 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.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1</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 профессионально-значимых физических и психических качеств | 2                | ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1        |
| <b>Раздел 5</b>                                                   | <b>Профессионально ориентированная деятельность</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                        | <b>8</b>         | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1</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.1, ОК.4, ОК.8, ПК.3.1        |

| <b>Раздел 6</b>                                                            | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Содержание учебного материала (практика)</b>                                                                                                                                             | <b>6</b>    | <b>ОК.1, ОК.4, ОК.8</b> |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Тема 6.1-6.3. Легкая атлетика                                              | 17. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br>18- 19. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 2<br>2<br>2 | ОК.1, ОК.4, ОК.8        |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (недифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>    |                         |
| <b>Всего:</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                       | <b>146</b>  |                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины 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.

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 волейбольный, сетка волейбольная мяч, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, ракетки бадминтонные, воланы бадминтонные, сетка бадминтонная 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**

Переключатель навесной универсальной, 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. И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров Основы физической культуры Теория и методика., ЮНИТИ., Москва, 2020г;
2. М.Н. Стрихнов, В.И. Савинков Физическая культура и спорт в вузах 2-е издание ЮРАЙТ., Москва, 2021г.;
3. В.Б. Рубанович Врачебно- педагогический контроль при занятиях физической культурой., учебное пособие 3- е издание., ЮРАЙТ., Москва 2022г.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2020. — 319 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации

/ авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.

7. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **в) интернет-ресурсы:**

1. электронно-библиотечной система «ЭБС Юрайт» (<https://urait.ru/>);
2. национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) посредством использования сети «Интернет»;
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. - Текст: электронный.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст: электронный.
5. КиберЛенинка. URL: <http://cyberlem'mka.ru/>. - Текст: электронный.
6. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. - Текст: электронный.
7. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://mimsport.gov.ru/>. - Текст: электронный.
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
10. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. - Текст: электронный.
11. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. - Текст: электронный.
12. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. - Текст: электронный.

#### **г) Программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность взаимодействовать всем его участникам.

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/Тема                                                                                                                                                        | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК.01 Выбрать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                       | Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/с, Р 4, Темы 4.1 П-о/с, Р 5, Темы 5.1- 5.3, 5.4 П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, Р 6, Темы 6.1- 6.3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада- презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/с, Р 4, Темы 4.1 П-о/с, Р 5, Темы 5.1- 5.3, 5.4 П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, Р 6, Темы 6.1- 6.3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/с, Р 4, Темы 4.1 П-о/с, Р 5, Темы 5.1- 5.3, 5.4 П-о/с, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, Р 6, Темы 6.1- 6.3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                | дифференцированном зачете                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ПК 2.7. Планировать развитие профессиональных умений обучающихся. Создавать педагогические условия для формирования и развития у обучающихся самоконтроля и самооценки процесса и результатов освоения основных и дополнительных образовательных программ." | Р 1, Темы 1.1, 1.2, П-о/с, Р 4, Темы 4.1 П-о/с, Р 5, Темы 5.1- 5.3, 5.4 П-о/с, | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> </ul> |
| ПК 2.9. Осуществлять взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих основную и дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания."                                                    | Р 1, Темы 1.1,                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |