

**Министерство культуры Новосибирской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУП.10 Физическая культура  
по специальности**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам: инструменты  
народного оркестра; фортепиано)  
углубленной подготовки**

**Новосибирск 2023**

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

протокол № 6 от 15.06.2023 г.

Рабочая программа по дисциплине  
разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство (по видам:  
инструменты народного оркестра;  
фортепиано), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 27 октября  
2014 № 1390

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора  
по учебной работе Молочкова Е.А.  
«15» июня 2023г.

Заместитель директора  
по научно-методической работе  
Синкина Е.В.  
«15» июня 2023г.

**Разработчик: Егорова С.В.** преподаватель ГАПОУ НСО «НОККиИ»  
**Михайлова Е.В.**, преподаватель ГАПОУ НСО «НОККиИ»

**Техническая и содержательная экспертиза: Соколев А.Н.**, кандидат биологических наук,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания СибУПК

# 1. ПАСПОРТ

## рабочей программы учебной дисциплины

### ОУП.10 Физическая культура

#### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **53.02.03 Инструментальное исполнительство (по виду: инструменты народного оркестра; фортепиано)**, укрупненной группы специальностей **53.00.00. Музыкальное искусство**.

Программа учитывает требования ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и специфику профиля получаемого профессионального образования (гуманитарного).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Письмом Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования"); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО, утв. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, протокол № 14 от 30.11.2022г.)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальностей 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.03 Инструментальное исполнительство.

#### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ, общеобразовательный учебный цикл (ОУЦ.00) специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство.

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

Изучение дисциплины обеспечивает:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура участвует в формировании следующей общей компетенции:

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося	всего часов	180	в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		180	часов, в том числе
			120 часа,
самостоятельной работы обучающегося			60 часа;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем рабочей программы учебной дисциплины и виды учебной работы**

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
2.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
	в том числе:	
2.1.	лабораторные работы	не предусмотрены
2.2.	практические занятия	94
2.3.	контрольные работы	14
2.4.	курсовая работа (проект)	не предусмотрены
3.	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
	в том числе:	
3.1.	реферат	4
3.2.	внеаудиторная самостоятельная работа	56
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Номер разделов и тем, наименование	Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	2	
<b>Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		78	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочные занятия</b>		10	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b> Решение задачи поддержки и укрепления здоровья.		1
	<b>2</b> Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.		2
	<b>3</b> Развитие упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		1
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Выполнение легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции: низкий старт; бег 100м, эстафетный бег 4 x100 м. Метание гранаты	2	
	<b>Практическое</b> Бег 4 x 400 м; бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в	2	

	<b>занятие №3</b>	длину с места		
	<b>Практическое занятие №4</b>	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	3	
	<b>Контрольная работа №1</b>	Выполнение контрольных упражнений	1	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра; бег с забрасыванием голени; бег с толчками вверх; семенящий бег. Специальные упражнения метателя. Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения прыгуна в длину	5	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа</b>			2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности	1	1
	<b>2</b>	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания: составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью	1	1
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2.Двигательная активность. Активный отдых. 3.Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании	1	

		здорового образа жизни. 4.О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5.Материнство и здоровье. 6. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа		
<b>Тема 1.3. Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>1</b>	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		1
	<b>2</b>	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения		1
	<b>3</b>	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)		1
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие №5</b>	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	
	<b>Практическое занятие №6</b>	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	2	
	<b>Практическое занятие №7</b>	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	
	<b>Контрольная работа № 2</b>	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Ведение личного дневника самоконтроля	5		

<b>Тема 1.4.</b> <b>Гимнастика. Учебно-тренировочные занятия</b>			10	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Решение оздоровительных и профилактических задач		2
	<b>2</b>	Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики		2
	<b>3</b>	Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления		2
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Практическое занятие №8</b>	Выполнение акробатических, гимнастических упражнений: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	4	
	<b>Практическое занятие №9</b>	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	4	
	<b>Практическое занятие №10</b>	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
<b>Контрольная работа №3</b>	Выполнение контрольных упражнений	1		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Выполнение комплекса ОРУ для воспитания гибкости. Выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения	5		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Спортивные и подвижные игры. Учебно-тренировочные занятия</b>			20	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		2
	<b>2</b>	Ознакомление с правилами соревнований по одному из программных видов спорта		2
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Практическое занятие №11</b>	Выполнение технических действий спортивных игр. Развитие силовой и скоростной выносливости; совершенствование	8		



		взрывной силы		
	<b>Практическое занятие №12</b>	Подвижные игры для развития личностных качеств: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Подвижные игры для воспитания волевых качеств, инициативности и самостоятельности	8	
	<b>Практическое занятие №13</b>	Осуществление судейства соревнований по одному из программных видов спорта	2	
	<b>Контрольная работа №4</b>	Правила соревнований по одному из программных видов спорта	2	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1. Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития гибкости	10	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой</b>			81	
<b>Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</b>			2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	1	1
	<b>2</b>	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена: комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.	1	1

		Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Коррекция фигуры. 2.Основные признаки утомления. 3.Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений	1	
<b>Тема 2.2.</b>			2	
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	2	1
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>		<i>Не предусмотрено</i>	

	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	1	
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия</b>			20	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений. Совершенствование регуляции мышечного тонуса		2
	<b>2</b>	Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц		2
	<b>3</b>	Владение средствами и методами тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангой, на тренажерах		2
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Практическое занятие №14</b>	Освоение техники безопасности занятий, самоконтроль за состоянием здоровья	2	
	<b>Практическое занятие №15</b>	Упражнения для коррекции фигуры	2	
	<b>Практическое занятие №16</b>	Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	4	
	<b>Практическое занятие №17</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами	2	
	<b>Практическое занятие №18</b>	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, штангой	4	
<b>Практическое занятие №19</b>	Круговая тренировка на тренажерах	4		
<b>Контрольная работа №5</b>	Выполнение контрольных упражнений силовой направленности	2		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение базового комплекса упражнений для начинающих; комплекса упражнений круговой тренировки; упражнений на растягивание мышц и улучшение гибкости	10		
<b>Тема 2.4.</b>			20	

<b>Плавание. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно - сосудистой систем		2
	<b>2</b>	Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты		2
	<b>3</b>	Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде		2
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрены</i>	
	<b>Практическое занятие №20</b>	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	4	
	<b>Практическое занятие №21</b>	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м	4	
	<b>Практическое занятие №22</b>	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	4	
	<b>Практическое занятие №23</b>	Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Плавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз	4	
	<b>Практическое занятие №24</b>	Элементы игры и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	3	
<b>Контрольная работа №6</b>	Выполнение контрольных упражнений	1		
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Выполнение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Специальные плавательные упражнения, отработка дыхания	10		
<b>Тема 2.5. Ритмическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия</b>			10	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры		2
	<b>2</b>	Оздоровительное влияние ритмической гимнастики на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы		2
	<b>3</b>	Совершенствование чувства ритма, используя музыкальное сопровождение		2

	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие №25</b>	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	5	
	<b>Практическое занятие №26</b>	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	4	
	<b>Контрольная работа №7</b>	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	1	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	5	
<b>Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста</b>			21	
<b>Тема 3.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>1</b>	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие	1	1
	<b>2</b>	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	1	1
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная</b>	Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой:	1	

	<b>работа студентов</b>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
<b>Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>1</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	1	1
	<b>2</b>	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	1	1
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольная работа</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой	1
<b>Тема 3.3. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	<b>1</b>	Использование дыхательной гимнастики для повышения функций основных систем организма: дыхательной и сердечно - сосудистой. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья		2
	<b>2</b>	Совершенствование чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости на занятиях спортивной аэробикой. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах		2
	<b>3</b>	Стретчинговая гимнастика: развитие гибкости. Соблюдение методических требований при проведении занятий стретчинговой гимнастикой.		2
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практическое занятие № 27</b>		Классические методы дыхания при выполнении движений	2

<b>Контрольная работа № 8</b>	Современные методики дыхательной гимнастики	1	
<b>Практическое занятие №28</b>	Обязательные элементы спортивной аэробики: амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа	2	
<b>Контрольная работа №9</b>	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	1	
<b>Практическое занятие №29</b>	Стретчинговая гимнастика: упражнения в растягивании	2	
<b>Контрольная работа №10</b>	Динамические комплексы упражнений	2	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	5	
<b>Всего</b>		<b>180</b>	

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

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

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, оснащенного соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, библиотеки, читального зала в котором имеется возможность обеспечить обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола;
- рулетка металлическая, секундомеры.

Для реализации программы учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);
- открытые спортивные площадки для занятий: бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **Технические средства обучения:**

- Телевизор с универсальной подставкой



- Видеомэгнофон (вдеоплеер)
- Аудио-центр

### **3.3 Информационное обеспечение реализации рабочей программы общеобразовательного предмета**

#### **Учебный комплекс:**

1. Михайлова, Е. В. ОУП.10 Физическая культура [Электронный ресурс]: конспект лекций по учебной дисциплине: [для специальностей 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам: этнохудожественное творчество); 52.02.03 Инструментальное исполнительство; 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы]/ Е. В. Михайлова. - Новосибирск: НОККиИ, 2019. - 30 с. - Доступ из ЭБ НОККиИ
2. Михайлова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: сборник заданий и упражнений для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студента по учебной дисциплине ОУП.10 Физическая культура для студентов : [для всех специальностей]/ Е. В. Михайлова. - Новосибирск: НОККиИ, 2019. - 25 с. – Доступ из ЭБ НОККиИ

#### **Обязательные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с :ил. – Текст : непосредственный.
1. 3. Погадаев, Г.И. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 8-е изд. стер. - Москва : Просвещение, 2021. - 287, [1] с. - Текст : непосредственный.

#### **Электронные издания**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Доступ из ЭБС 1 1 1 10 «Университетская библиотека онлайн»
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. - ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных**

<https://content.edsoo.ru/lab/subject/1/> - Интерактивные виртуальные лабораторные.

ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

ЭБ «Лань». <https://e.lanbook.com/>

school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

#### **Информационно-справочные системы:**

– Консультант+ [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал: сайт. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> свободный

– КОДЕКС (справочно-правовая система) [Электронный ресурс]: сайт / Информ.-правовой консорциум «КОДЕКС». –Режим доступа: <http://www.kodeks.ru> , свободный.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

<b>№</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
	<b>Предметные:</b>	
<b>1</b>	сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль
<b>2</b>	знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль
<b>3</b>	владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических

	пострадавшим	контрольных занятиях; практический контроль
<b>4</b>	умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль