

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины  
ОУП.10 Физическая культура  
по специальности  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
углубленной подготовки**

**Новосибирск 2023**

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

протокол № 6 от 15.06.2023г.

Рабочая программа по дисциплине  
разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности  
53.02.06 Хоровое дирижирование,  
утвержденного приказом Министерства  
образования и науки Российской  
Федерации от 27 октября 2014 № 1383

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по учебной работе Молочкова Е.А.  
«15» июня 2032г.

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:** Сокорев 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 **53.02.06 Хоровое дирижирование**, 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 Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),
- на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. (регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

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**

Интегрированная 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 (ОУП.00) специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

1.	О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
2.	Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
3.	Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

В соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура участвует в формировании следующих общих компетенций:

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **1. Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как - составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной - деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2. Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,

- коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **3. Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

всего часов 

186
-----

 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося	186	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	124	часа,
самостоятельной работы обучающегося	62	часа;

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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
2.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
	в том числе:	
2.1.	лабораторные работы	не предусмотрены
2.2.	практические занятия	98
2.3.	контрольные работы	14
2.4.	курсовая работа (проект)	не предусмотрены
3.	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
	в том числе:	
3.1.	реферат	2
3.2.	внеаудиторная самостоятельная работа	60
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
	<b>Итого</b>	<b>186</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>			
<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	2	

		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	4		

<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>				
<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. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<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>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	<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>			24	

<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	8	
	<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	12		
<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>				
<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>186</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 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
- Видеомагнитофон (видеоплейер)
- Аудио-центр

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Учебный комплекс:**

1. Михайлова, Е. В. ОУП.10 Физическая культура [Электронный ресурс]: конспект лекций по 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, 2017. - 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 общеобразовательной дисциплине ОД 01.03. Физическая культура для студентов : [для всех специальностей]/ Е. В. Михайлова. - Новосибирск: НОККиИ, 2017. - 25 с. – Доступ из ЭБ НОККиИ

##### **Основные источники:**

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2017. - 256 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник [для СПО] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. - М.: Академия, 2017. – 176 с.

##### **Дополнительная литература:**

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 «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. Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

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. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

#### Ресурсы Интернета

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
3. Министерство чрезвычайных ситуаций Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>.
4. Федеральный образовательный портал по основам безопасности жизнедеятельности. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>.
5. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>.

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

Контроль и оценка результатов освоения 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.

№	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>1.</b>	<b>Предметные:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>освоенные умения</b></li> </ul>	
	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа
	выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.

	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа
	осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль.
	соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.
	осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; контрольная работа.
	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
	включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
	<b>• усвоенные знания:</b>	
	о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; контрольная работа.
	основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; тестовый контроль.
	способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; защита реферата.
<b>2.</b>	<b>Личностные:</b>	
	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка по результатам наблюдений при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как - составляющей доминанты здоровья;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка по результатам наблюдений при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; устный контроль.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль.
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
формирование навыков сотрудничества	наблюдение за деятельностью

	со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа.
	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
	готовность к служению Отечеству, его защите;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
<b>3.</b>	<b>Метапредметные</b>	
	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка по результатам наблюдений при освоении учебной дисциплины практический контроль.
	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка по результатам наблюдений при освоении учебной дисциплины; практический контроль.
	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; устный контроль.
	готовность и способность к	наблюдение за деятельностью



	<p>самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.</p>
	<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа.</p>
	<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; устный контроль.</p>