

Областное государственное профессиональное образовательное  
бюджетное учреждение  
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ директора  
ОГПОБУ «БККИ»  
от «31» мая 2023 г.  
№ 93-о/с



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.01.06 Физическая культура**

(наименование дисциплины)

**для специальности 53.02.01 Музыкальное образование**

(код и название специальности, профессии)

**форма обучения - очная**

базовый уровень

объем: 72 ч.

Биробиджан  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций и предназначена для организации обучения студентов специальности 53.02.01 Музыкальное образование (Приказ Минпросвещения России от 13.08.2014 № 993).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</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</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 современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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 качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<p>явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>б) базовые исследовательские действия:</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 решения;</li> <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>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>		<p>-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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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 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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</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>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему</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</li> </ul>

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных 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>обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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 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> <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>
<p>ПК2.4. Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> <li>- готовность к саморазвитию;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</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;</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</li> </ul>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>высокой работоспособности; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в том числе	
Основное содержание	50
в том числе	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в том числе	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Индивидуальный проект	да
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани,



массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 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.

Тема 14. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть**

### **Учебно-методические занятия**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профилограммы специалиста. Спортограмма и профилограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий теми или иным видом спорта.

## **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности**

### **2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

### **2.2 Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **Раздел 3. Спортивные игры.**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **3.1 Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **3.2 Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники

защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### 3.3 Настольный теннис.

Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям. Обучение подаче игра в паре. Ига в паре.

## РАЗДЕЛ 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Виды спорта по выбору

### 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп сэспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### 4.2 Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики используются в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

### 4.3 Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### 2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Объем часов	Домашнее задание	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
<b>1 семестр- 30 ч.</b>				
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.	2		ОК 04 ОК 08
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов.	1		
2	Основы здорового образа жизни.	1	работа с	

	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		конспектом лекции	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		16		
Легкая атлетика.		8		
3	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	1	отработать высокий и низкий старт	
4	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.	1		
5	Кроссовая подготовка: бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м.	1		
6	Кроссовая подготовка: эстафетный бег 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	1	закрепление и совершенствование техники	
7	Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью.	1		
8	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1		
9	Кроссовая подготовка: прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги».	1		
10	Кроссовая подготовка: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1		
Гимнастика.		8		
11	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1	отработать упражнения	ОК 04 ОК 08
12	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1		
13	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1		
14	П/з. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		
15	П/з. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	отработать упражнения	
16	П/з. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		
17	П/з. Физические упражнения для коррекции зрения.	1		
18	П/з. Составление и проведение	1	отработать	

	комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		упражнения	
Раздел 3 Спортивные игры.		24		
Волейбол.		12		
19	Спортивные игры. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1	отработать упражнения	ОК 04 ОК 08
20	Передача, подача, нападающий удар.	1	отработать упражнения	
21	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	отработать упражнения	
22	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро и спину.	1	отработать упражнения	
23	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе.	1	отработать упражнения	
24	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе.	1	отработать упражнения	
25	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	отработать упражнения	
26	Правила игры. Техника безопасности игры.	1		
27	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
28	Игра по правилам.	1		
29	Выполнение контрольных нормативов.	1		
30	Зачет.	1		
<b>2 семестр-42 ч.</b>				
Баскетбол.		8		
1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	отработать упражнения	ОК 04 ОК 08
2	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	отработать упражнения	
3	Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.	1		
4	Приемы, применяемые против	1	отработать	

	броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		упражнения	
5	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	отработать упражнения	
6	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	отработать упражнения	
7	Игра по правилам.	1	отработать упражнения	
8	Выполнение контрольного норматива.	1	отработать упражнения	
Настольный теннис.		4		
9	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1	отработать упражнения	ОК 04 ОК 08
10	Обучение тактическим и техническим действиям.	1	отработать упражнения	
11	Обучение подаче игра в паре.	1	отработать упражнения	
12	Игра в паре.	1	отработать упражнения	
Раздел 4.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		30		
13	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		работа с конспектом лекции	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3.
14	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии		работа с конспектом лекции	
15	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		работа с конспектом лекции	
16	Атлетическая гимнастика Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	1	отработать упражнения	
17	Перекаты вперед и назад, кувырki вперед и назад, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	отработать упражнения	
18	Перекаты вперед и назад, кувырki вперед и назад, поднимание	1	отработать упражнения	

	туловища из положения лежа на спине.			
19	«Мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках).	1	отработать упражнения	
20	Выпады, подтягивание, отжимание, гиперэкстензия.	1	отработать упражнения	
21	Пресс низ, пресс верх, пресс косые мышцы.	1	отработать упражнения	
22	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	отработать упражнения	
23	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	отработать упражнения	
24	Жим лежа на горизонтальной скамье, разводка лежа, отжимание.	1	отработать упражнения	
25	Разгибание рук со штоком стоя, попеременный подъем на бицепс с гантелями.	1	отработать упражнения	
26	Жим, стоя перед собой, подъем гантелей в стороны, разводка в стороны в наклоне.	1	отработать упражнения	
27	Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	1	отработать упражнения	
29	Упражнения в гиревом спорте. Эффективный метод тренировок.	1	отработать упражнения	
30	Выполнение контрольных нормативов.	1		
31	Выполнение контрольных нормативов.	1	отработать упражнения	
32	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	1	отработать упражнения	
33	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	отработать упражнения	
34	Дыхательная гимнастика Классические методы дыхания при выполнении движений.	1	отработать упражнения	
35	Спортивная аэробика. Подскоки, амплитудные махи ногами.	1	отработать упражнения	
36	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	1	отработать упражнения	
37	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в	1	отработать упражнения	

	упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			
38	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1	отработать упражнения	
39	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	1	отработать упражнения	
40	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий.	1	отработать упражнения	
41	Дифференцированный зачет	1		
42	Дифференцированный зачет	1		

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные);

гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные,

мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО]

/А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN

978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный



2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное 11 образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).\

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Темы 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Р 3, Темы 3.1., 3.2 Р 4, Темы 4.1.- 4.4	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Р 2, Темы 2.1.,2.2, Р 3, Темы 3.1., 3.2, 3.3 Р 4, Темы 4.1.- 4.4	Устный опрос. Выполнение комплекса упражнений.

необходимого уровня физической подготовленности		
ПК 2.4. Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.	Р 4, Темы 4.5.- 4.18	Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма