
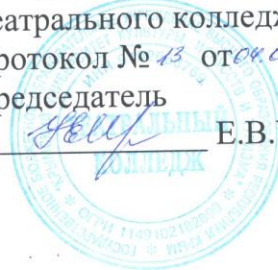


**ТЕАТРАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И  
ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО  
на педагогическом совете  
Театрального колледжа  
Протокол № 13 от 04.04.2024  
Председатель  
 Е.В. Ульянова



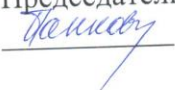
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД. 01.06. Физическая культура

Специальность: 52.02.04 Актерское искусство

Уровень подготовки: углубленный уровень

Симферополь, 2024

Рассмотрено и рекомендовано на заседании  
ПЦК Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 16 от 04.04.24 г.  
Председатель ПЦК Общеобразовательных дисциплин  
 Панкова Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.04 Актерское искусство (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1359 (изменения от 13.07.2021) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура, разработанной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 14 от 13.11.2022.

**Организация-разработчик:** ГБОУ ВО РК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

**Разработчик:** Лапырева И.А., преподаватель Театрального колледжа ГБОУ ВО РК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по учебной  
и методической работе:



Кушицкая О.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ПАСПОРТ**

## **рабочей программы учебной дисциплины**

### **ОД. 01.06. Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.04 Актерское искусство (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1359) углубленной подготовки по укрупненной группе специальностей СПО 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 52.02.04 Актерское искусство.

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

Учебная дисциплина ОД. 01.06. 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 ППСЗ, общеобразовательный учебный цикл (ОД.00) по специальности 52.02.04 Актерское искусство, является базовой общеобразовательной дисциплиной.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр
- Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

и проведении туристических походов;

- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

- 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

- Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

- О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования освоение содержания учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- сформированность ценностного отношения к языку как культурному феномену и средству отображения развития общества, его истории и духовной культуры;

- сформированность широкого представления о достижениях национальных культур, о роли английского языка и культуры в развитии мировой культуры;

- развитие интереса и способности к наблюдению за иным способом мировидения;

- осознание своего места в поликультурном мире; готовность и способность вести диалог на английском языке с представителями других культур, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать в различных областях для их достижения; умение проявлять толерантность к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению;

– готовность и способность к непрерывному образованию, включая самообразование, как в профессиональной области с использованием английского языка, так и в сфере английского языка;

• **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;

• **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).

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование **общих компетенций**:

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

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

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

В процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена и программы воспитания происходит личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена на практике. Итогом освоения программы воспитания является овладение личностными результатами:

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 16 Принимающий базовые национальные ценности, традиции, особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни Республики Крым.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 74 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОД.01.06. Физическая культура

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>148</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>74</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>4</b>
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	<b>70</b>
профессионально ориентированное содержание	<b>20</b>
индивидуальный проект	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>74</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	<i>не предусмотрено</i>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОД. 01.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся		Объем часов	В том числе практическая подготовка	Уровень освоения
1	2		3	4	5
1 семестр					
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		12		
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	0	1
	2	Требования к технике безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.	1	0	1
	3	Практическое занятие № 1. Комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.	1	0	1,2
	4	Практическое занятие № 1. Комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.	1	0	1,2
	5	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов общеразвивающих (ОРУ) и строевых упражнений Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	1	0	1,2
	6	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов общеразвивающих (ОРУ) и строевых упражнений Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	1	0	1,2
		Самостоятельная работа			
		Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	6		3
Тема 2. ФК в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		12		
	7	Практическое занятие № 3. Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений,	1	0	1,2

		упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).			
	8	<b>Практическое занятие № 3.</b> Выполнение акробатических упражнений, гимнастических комбинаций: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	1	0	1,2
	9	<b>Практическое занятие № 4.</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).	1	0	1,2
	10	<b>Практическое занятие № 4.</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).	1	0	1,2
	11	<b>Практическое занятие № 5.</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	0	1,2
	12	<b>Практическое занятие № 5.</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Самостоятельное составление и проведение части комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	6		3
<b>Тема 3. Атлетическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		
	13	<b>Практическое занятие № 6.</b> Упражнения для коррекции фигуры.	1	0	1,2
	14	<b>Практическое занятие № 6.</b> Упражнения для коррекции фигуры.	1	0	1,2
	15	<b>Практическое занятие № 7.</b> Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	0	1,2
	16	<b>Практическое занятие № 7.</b> Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	0	1,2
	17	<b>Практическое занятие № 8.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	1	0	1,2
	18	<b>Практическое занятие № 8.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	1	0	1,2

		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Выполнение комплекса ОРУ для воспитания гибкости. Выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушений осанки.	<b>6</b>		3
<b>Тема 5. Ритмическая гимнастика. Учебно- тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		
	<b>19</b>	<b>Практическое занятие № 9.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	<b>20</b>	<b>Практическое занятие № 9.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	0	1,2
	<b>21</b>	<b>Практическое занятие № 10.</b> Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	0	1,2
	<b>22</b>	<b>Практическое занятие № 10.</b> Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	0	1,2
	<b>23</b>	<b>Практическое занятие № 11.</b> Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2
	<b>24</b>	<b>Практическое занятие № 11.</b> Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</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 здорового образа жизни. 4.О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5.Материнство и здоровье. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа.	<b>6</b>		3
<b>Тема 6. Нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>		
	<b>25</b>	<b>Практическое занятие № 12.</b> Челночный бег 3x10 м	1	0	1,2
	<b>26</b>	<b>Практическое занятие № 12.</b> Челночный бег 3x10 м	1	0	1,2
	<b>27</b>	<b>Практическое занятие № 13.</b> Отжимание в упоре лежа	1	0	1,2
	<b>28</b>	<b>Практическое занятие № 13.</b> Отжимание в упоре лежа	1	0	1,2
	<b>29</b>	<b>Практическое занятие № 14.</b> Поднимание туловища из положения	1	0	1,2
	<b>30</b>	<b>Практическое занятие № 14.</b> Поднимание туловища из положения	1	0	1,2

	<b>31</b>	<b>Практическое занятие № 15. Наклон вперед из положения стоя</b>	1	0	1,2
	<b>32</b>	<b>Практическое занятие № 15. Зачет</b>	1	0	3
		<b>Самостоятельная работа</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.	<b>8</b>		3
<b><u>2 семестр</u></b>					
<b>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>13</b>		
	<b>33</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	0	1,2
	<b>34</b>	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	0	1,2
	<b>35</b>	<b>Практическое занятие № 16.</b> 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.	1	0	1,2
	<b>36</b>	<b>Практическое занятие № 16.</b> 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,	1	0	1,2
	<b>37</b>	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники движений	1	0	1,2
	<b>38</b>	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники движений	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</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	<b>7</b>		3

		физических качеств, совершенствованию техники движений			
<b>Тема 8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>13</b>		
	<b>39</b>	<b>Практическое занятие № 18.</b> Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения	1	0	1,2
	<b>40</b>	<b>Практическое занятие № 18.</b> Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения	1	0	1,2
	<b>41</b>	<b>Практическое занятие № 19.</b> Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	<b>42</b>	<b>Практическое занятие № 19.</b> Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития	1	0	1,2
	<b>43</b>	<b>Практическое занятие № 20.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	0	1,2
	<b>44</b>	<b>Практическое занятие № 20.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	<b>7</b>		3
<b>Тема 9. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>19</b>		
	<b>45</b>	<b>Практическое занятие № 21.</b> Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1,2
	<b>46</b>	<b>Практическое занятие № 21.</b> Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование	1	0	1,2
	<b>47</b>	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции: низкий старт; бег 100м, эстафетный бег 4 x100 м.	1	0	1,2
	<b>48</b>	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции: низкий старт; бег 100м, эстафетный бег 4 x100 м.	1	0	1,2
	<b>49</b>	<b>Практическое занятие № 23.</b> Метание гранаты.	1	0	1,2
	<b>50</b>	<b>Практическое занятие № 23.</b> Метание гранаты.	1	0	1,2

	<b>51</b>	<b>Практическое занятие № 24.</b> Бег 4 x 100 м; бег по прямой с различной скоростью.	1	0	1,2
	<b>52</b>	<b>Практическое занятие № 24.</b> Бег 4 x 100 м; бег по прямой с различной скоростью.	1	0	1,2
	<b>63</b>	<b>Практическое занятие № 25.</b> Прыжки в длину с места.	1	0	1,2
	<b>54</b>	<b>Практическое занятие № 25.</b> Прыжки в длину с места.	1	0	1,2
	<b>55</b>	<b>Практическое занятие № 26.</b> Равномерный бег на дистанцию 200 м (девушки) и 300 м (юноши).	1	0	1,2
	<b>56</b>	<b>Практическое занятие № 26.</b> Равномерный бег на дистанцию 200 м (девушки) и 300 м (юноши).	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</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.	<b>7</b>		3
<b>Тема 10. Спортивные и подвижные игры. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>		
	<b>57</b>	<b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение технических действий спортивных игр.	1	0	1,2
	<b>58</b>	<b>Практическое занятие № 27.</b> Выполнение технических действий спортивных игр.	1	0	1,2
	<b>59</b>	<b>Практическое занятие № 28.</b> Развитие силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы.	1	0	1,2
	<b>60</b>	<b>Практическое занятие № 28.</b> Развитие силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы.	1	0	1,2
	<b>61</b>	<b>Практическое занятие № 29.</b> Подвижные игры для развития личностных качеств: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	1	0	1,2
	<b>62</b>	<b>Практическое занятие № 29.</b> Подвижные игры для развития личностных качеств: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	1	0	1,2
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		1. Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую	<b>7</b>		3

		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.			
<b>Тема 11. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>13</b>		
	<b>63</b>	<b>Практическое занятие № 30.</b> Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	0	1,2
	<b>64</b>	<b>Практическое занятие № 30.</b> Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	0	1,2
	<b>65</b>	<b>Практическое занятие № 31.</b> Растяжка упражнения для развития гибкости. Техника акробатических элементов. Техника опорного прыжка “согнув ноги”	1	0	1,2
	<b>66</b>	<b>Практическое занятие № 31.</b> Растяжка упражнения для развития гибкости. Техника акробатических элементов. Техника опорного прыжка “согнув ноги”	1	0	1,2
	<b>67</b>	<b>Практическое занятие № 32.</b> Техника акробатического элемента переворот в сторону. Техника выполнения элемента.	1	0	1,2
	<b>68</b>	<b>Практическое занятие № 32.</b> Техника акробатического элемента переворот в сторону. Техника выполнения элемента.	1	0	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>				
		Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Ведение личного дневника самоконтроля.	<b>7</b>		3
<b>Тема 12. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>13</b>		
	<b>69</b>	<b>Практическое занятие № 33.</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы рук. Прыжки в высоту на технику.	1	0	1,2
	<b>70</b>	<b>Практическое занятие № 33.</b> Упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы рук. Прыжки в высоту на технику.	1	0	1,2
	<b>71</b>	<b>Практическое занятие № 34.</b> Упражнения на мышцы спины, груди, мышцы брюшного пресса.	1	0	1,2
	<b>72</b>	<b>Практическое занятие № 34.</b> Эстафеты с использованием: мячей, обручей, гимнастических палок,	1	0	1,2
	<b>73</b>	<b>Практическое занятие № 35.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Обязательные элементы спортивной аэробики: амплитудные махи ногами.	1	0	1,2

	<b>74</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
		<b>Самостоятельная работа</b>			
		Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой. Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	<b>7</b>		<b>3</b>
		<b>Итого:</b>	<b>148/74/74</b>	<b>0</b>	



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

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

Реализация программы учебной дисциплины ОД.01.06.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 ОД.01.06. 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

### **1.3. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основные источники:**

1. Рахматов, А. А. Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45385-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333224> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительные источники:**

1. Матвеев, С.С. Социология физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] / С.С. Матвеев, И.Р. Федулина, Л.М. Матвеева. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 112 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/93038> — Загл. с экрана.
2. Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/72665> — Загл. с экрана.

#### **Ресурсы Интернет**

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 ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОД.01.06. 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 контрольно-оценочных средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

<b>№</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1.</b>	<b>Предметные:</b>	
	<b>• освоенные умения</b>	
	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 со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	наблюдение за деятельностью 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.
3.	<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 самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; устный контроль.
	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; контрольная работа.
	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением	наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; устный контроль.

	требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
--	---	--

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренней гимнастики;</li> <li>• производственной гимнастики;</li> <li>• релаксационной гимнастики (из 10 баллов)</li> </ul>	До 9	До 8	До 7,5