

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Юдина Светлана Викторовна  
Должность: Директор ГПОУ ТО "ТОККИИ"  
Дата подписания: 12.05.2021 17:11:09  
Уникальный программный ключ:  
33ada74d4273703dc1451b60939819bea1022ad6

**КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ ТО «Тульский областной  
колледж культуры и искусства»  
Юдина С.В.  
«13» \_\_\_\_\_ 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 «Физическая культура»**  
по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

2020 г.


Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования: 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».


Организация-разработчик:

ГПОУ ТО «Тулский областной колледж культуры и искусства»

Разработчик:

Нагель Ирина Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО ТОККиИ

Рассмотрена на заседании ПЦК  
Общеобразовательных дисциплин  
протокол № 9 от 24.04.2020  
Председатель  Прокофьева О.Н.

Одобрена Методическим советом  
ТОККиИ  
протокол № 9 от 13.05.2020  
Председатель  Павлова Н.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в средних профессиональных учебных заведениях культуры и искусства.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена(ППССЗ):

учебные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих

#### целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

#### задач:

- содействие гармоническому развитию личности,
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценных ориентаций на здоровый образ жизни,
- обучение основам базовых видов двигательных действий,
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей систем организма; представлений об основных видах спорта.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4 ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:**

- Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. (ОК 2)
- Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. (ОК 3)
- Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.(ОК 4)
- Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. (ОК 6)
- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. (ОК 8)
- Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. (ОК 10)

**1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки студента 284 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 142 часа;
- самостоятельной работы студента 142 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	284
В том числе:	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	142
практические занятия	138
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта ( работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, тренажерных залах- не менее 2 часов в неделю), подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	142
<b>Аттестация в форме</b>	<b>Зачета (5-8сем)</b>

## 1.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		16	
<p><b>Тема 1.1</b>  <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся 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 в 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.</p> <p>Теоретические занятия:</p>	4	2

	<p>Практически занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol>	1 1	
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b></p>	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 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.</p> <p>Теоретические занятия:</p>	2 4	2



	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	1	
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных. 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 обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Теоретические занятия:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p> <p>Содержание учебного материала:</p>	2	2
<p><b>Тема 1.4</b></p>		4	

<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<p>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.</p>	1	
<p>Теоретические занятия: Практические занятия.</p>	<p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	2	
<p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	<p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>	4	2
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Практическая часть.</b> <b>Учебно-методические занятия.</b> <b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.</p>	1	
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b></p>	<p>Содержание учебного материала: 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), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г</p>	2	268

	(юноши); толкание ядра.	88	2
	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений ,предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> </ul> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	40	
<b>Зачет (6 сем., 8 сем.)</b>	Сдача нормативов	44	
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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,</p>	4	2

	<p>упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> </li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	12	
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	12	

	<p>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 восприимчивость, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p><b>Баскетбол</b>          Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	104	2
	<p><b>Зачет (5 сем., 7 сем.)</b></p>	4	

	<p><b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	64	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры ,двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия.</li> </ol>	52	
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	

<p><b>Тема 2.4 Лыжная подготовка</b></p>	<p>Содержание учебного материала:  Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>32</p>	
	<p>Практические занятия:  1. На каждом занятии планируются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники лыжных ходов и тактики лыжных гонок.  2. На каждом занятии планируются сообщения теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3. На каждом занятии планируются задачи по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий:  -воспитание быстроты,  -воспитание скоростно-силовых качеств,  -воспитание выносливости,  -воспитание координации движений.  4. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов 5. В процессе занятий по спортивным играм студентом проводится самостоятельная разработка содержания занятия и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	<p>16</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 2.5 Плавание.</b></p>	<p>Самостоятельная работа студентов:  Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий лыжным спортом.  Содержание учебного материала:  Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и</p>	<p>16 20</p>	<p>2</p>

<p>сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного закрепления в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, браса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы. фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	
<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты,</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств,</li> <li>-воспитание выносливости,</li> <li>-воспитание координации движений.</li> </ul> </li> <li>4. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники плавания.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий плаванием.</p>	<p>10</p> <p>10</p>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**  
спортивный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – ул. Демонстрации 30-А;

**Оборудование учебного кабинета:** УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации); тренажеры; баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины; сетка волейбольная; стойки; сетки для игры в бадминтон и настольный теннис; ракетки для игры в бадминтон и настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, эспандер); скакалки, гимнастические коврики, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, шашки; перекладина для подтягивания; мячи для метания; обручи.

**Технические средства обучения:** мультимедийный компьютер с графической операционной системой, с возможностью подключения к internet; ПК; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

#### Дополнительные источники

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

4. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>-основы здорового образа жизни</li></ul>	<p>практические занятия, выполнение обучающимися индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов(тестирование), внеаудиторная самостоятельная работа, рефераты, составление презентаций.</p>