

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ КУЛЬТУРЫ**  
**И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.05. Физическая культура  
(наименование)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)  
(код, наименование специальности)

Рабочая программа рассмотрена и согласована предметно-цикловой комиссией Социально-экономические и гуманитарные дисциплины  
(наименование ПЦК)

Протокол № 9 от «10» 04 2024 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

(*шифр и наименование специальности*)

(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1379 (с изменениями в ред. Приказов Минпросвещения России от 17.05.2021 N 253, от 03.07.2024 N 464)

Председатель предметно-цикловой комиссии

 А.В. Медяник  
(подпись)

Директор колледжа Академии Матусовского

 А.И. Сенчук  
(подпись)

Составитель:

Сидорова И.А. – преподаватель высшей категории предметно-цикловой комиссии «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

(*Ф.И.О., должность*)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП СПО – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО для специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

---

## 1.2. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

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

- составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнить комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.

**1.3. Использование часов вариативной части в ОПОП СПО - ПССЗ**

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

всего –208 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся –103 часа,  
Самостоятельная работа обучающихся – 105 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<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,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <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 явлениях;</li> <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>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными</p>

	действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> </ul>

	<p>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>ПРб 1. Умение 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> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 1.6.	<p>Применять базовые знания по физиологии, гигиене певческого голоса для решения музыкально-исполнительских задач.</p>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка			Самостоятельная работа	
			Всего часов	В т.ч. практически е занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсов. работа, проект, часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>6</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	2	2	-	2	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка	4	2	2	-	2	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	8	6	6	-	2	-
	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>10</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	10	4	4	-	6	-

	Тема 2.2. Движения с мячом в баскетболе	8	4	4	-	4	-
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	-	<b>6</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, Передачи мяча в паре в волейболе	22	16	16	-	6	-
	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>6</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых построений и перестроений, поворотов на месте. Акробатические упражнения	4	2	2	-	2	-
	Тема 4.2. Упражнения на бревне	4	2	2	-	2	-
	Тема 4.3. Ритмическая и атлетическая гимнастика.	8	6	6	-	2	-
	<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	5	1	1	-	4	-
	Тема 5.2. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.	5	1	1	-	4	-
	Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции.	6	6	6	-	-	-
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-	<b>12</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	5	1	1	-	4	-
	Тема 6.2. Эстафетный бег	6	2	2	-	4	-
	Тема 6.3. Прыжки в длину с места.	10	6	6	-	4	-

	<b>Раздел 7. Баскетбол</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	<b>17</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе, броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.	11	1	1	-	10	-
	Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	11	4	4	-	7	-
	<b>Раздел 8. Волейбол</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 8.1. Подачи мяча в волейболе. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	20	10	10	-	10	-
	<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-	<b>20</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 9.1. Акробатические упражнения (колесо, стойки на руках)	12	2	2	-	10	-
	Тема 9.2. Упражнения на бревне	5	1	1	-	4	-
	Тема 9.3. Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)	12	6	6	-	6	-
	<b>Раздел 10. Профессионально-ориентированный модуль</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	<b>10</b>	-
ОК 01.,04., 08. ПК 1.6.	Тема 10.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	10	4	4	-	6	-

	Тема 10.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий при решении профессионально-ориентированных задач.	8	6	6	-	2	-	
	Тема 10.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	10	8	8	-	2	-	
Промежуточная аттестация - зачет с оценкой								
Всего								<b>208</b>

### 3.2. Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	<b>16</b>
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие	2
	Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения, техника бега по виражу, техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Основы здорового образа жизни, тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	2
<b>Тема 1.2.</b> Прыжки в длину. Кроссовая подготовка.	Практическое занятие	2
	Прыжковые упражнения, многоскоки. Кроссовая подготовка.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	2
<b>Тема 1.3.</b> Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие	6
	Кроссовая подготовка, 6-минутный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Формы и основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями, тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	2

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	<b>18</b>
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	Практическое занятие	4
	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по баскетболу	6
<b>Тема 2.2.</b> Движения с мячом в баскетболе	Практическое занятие	4
	Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: реферат «Профилактика вредных привычек»	4
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	<b>22</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар.	Практическое занятие	16
	Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	6
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: реферат «Профилактика вредных привычек»	
<b>Наименование разделов и</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа,</b>	<b>Объем</b>

тем учебной дисциплины	курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	часов
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения Упражнения на гимнастической скамейке. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	<b>16</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Акробатические упражнения	Практическое занятие	2
	Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Тестовые задания для диагностики по гимнастике	
<b>Тема 4.2.</b> Упражнения на бревне	Практическое занятие	2
	Упражнения на гимнастической скамейке: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца скамейки.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Тематика самостоятельной работы: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств, тестовые задания для диагностики	
<b>Тема 4.3.</b> Ритмическая и атлетическая гимнастика	Практическое занятие	6
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Составление дневника самоконтроля	2

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	<b>16</b>
<b>Тема 5.1.</b> Бег на короткие дистанции с низкого старта. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Практическое занятие	1
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	
	Самостоятельная работа Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	4
<b>Тема 5.2.</b> Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие	1
	Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: комплекс утренней гимнастики, тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	4
<b>Тема 5.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие	6
	Кроссовая подготовка	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30.60.100 метров, беговые упражнения	<b>21</b>
<b>Тема 6.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие	1
	Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие)	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
<b>Тема 6.2.</b> Эстафетный бег	Практическое занятие	2
	Прыжковые упражнения, многоскоки, совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, техники бега по виражу,	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	
<b>Тема 6.3.</b> Прыжки в длину с места	Практическое занятие	6
	Кроссовая подготовка, 6-минутный бег, совершенствование прыжков в длину с места	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по легкой атлетике	
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из-под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	<b>22</b>
<b>Тема 7.1.</b> Передачи мяча в баскетболе	Практическое занятие	1
Передачи мяча в баскетболе, броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	Бросок из-под кольца; бросок после ловли и после ведения мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по баскетболу	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	Практическое занятие	1
	Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Правила игры в баскетбол, тестовые задания для диагностики по баскетболу	10
<b>Раздел 8. Волейбол</b>	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя и верхняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	<b>20</b>
Тема 8.1. Поддачи мяча в волейболе. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	Практическое занятие	10
	Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по волейболу	10
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала Акробатические упражнения. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	<b>29</b>
Тема 9.1. Акробатические упражнения (колесо, стойка на руках)	Практическое занятие	2
	Акробатические элементы (колесо, стойка на руках)	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики по гимнастике	10

<b>Наименование разделов и тем учебной дисциплины</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Тема 9.2.</b> Упражнения на бревне	Практическое занятие	1
	упражнения на гимнастической скамейке, бревне	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы тестовые задания для диагностики	4
<b>Тема 9.3.</b> Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)	Практическое занятие	6
	степ-аэробика, упражнения со скакалкой, обручем.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики	6
<b>Раздел 10. Профессионально-ориентированный модуль</b>	Содержание учебного материала Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	<b>28</b>
<b>Тема 10.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	4
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики, для коррекции осанки и телосложений, для профилактики близорукости	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики	6
<b>Тема 10.2.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для решения профессионально-ориентированных задач.	Практическое занятие	6
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для развития профессионально важных качеств	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики	2
<b>Тема 10.3.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Практическое занятие	8
	Составление и проведение комплексов упражнений при подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: тестовые задания для диагностики	2
<b>Промежуточная аттестация - зачет с оценкой</b>		
<b>Всего</b>		<b>208</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий.

### 4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура» может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины. Преподавание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые умения и навыки. Освобожденные от практических занятий готовят и защищают рефераты по темам.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по профессии или специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования;

**промежуточный контроль:** зачет с оценкой.

### 4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО – ППССЗ по специальности, должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Доля

преподавателей, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 95 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

#### **4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. [Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с. – 978-5-534-14815-2. Академия](#)
2. [Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740> – Текст : электронный.](#)
3. [Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ \(МИИТ\), 2020. – 60 с.](#)
4. [Пшечук-Воронина Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры: монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. – Луганск: Изд-во ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М. Матусовского», 2020. – 217 с.](#)
5. [Физическое воспитание учащейся молодежи в современных образовательных условиях: монография посвящена 25-летию научной школы Т.Т. Ротерс / под общ. ред. Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : «Книта», 2021. – 168 с.](#)

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерств спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

5. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1>

Дополнительная литература

1. [Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.](#)

2. [Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.](#)

3. [Спортивное ориентирование : учеб.пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.](#)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p style="text-align: center;"><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнить комплексы общих развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</li> </ul>	<p>Демонстрация Умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Формы:</b> текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование.</p> <p><b>Методы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод организации учебной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>-словесный (объяснение, беседа, рассказ),</li> <li>- наглядный (показ, наблюдение),</li> <li>-практический;</li> </ul> </li> <li>2. Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);</li> <li>3. Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы)</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации</li> </ul>	<p>Демонстрация знания о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;</p>	<p><b>Формы:</b> текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> </ul>		<p><b>Методы:</b></p> <p>Исследовательский</p>

<p>– правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;          – способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;          – теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.</p>	<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>метод (овладение методами самостоятельной творческой работы)</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет с оценкой</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------