

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**54.02.07 Скульптура**

2024

Рассмотрена и согласована предметно - цикловой комиссией «Социально - экономические и гуманитарные дисциплины»

Протокол № 1 от « 28\_» августа 2024 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.07 Скульптура (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. №1385(ред. от 13.07.2021 г.))

Председатель предметно - цикловой комиссии

А. В. Медяник



Директор колледжа

А.И. Сенчук



Составитель:

Дрогин Л. А. – преподаватель высшей категории федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

## Оглавление

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>5</b>
<b>3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>16</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.0</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.07 Скульптура

Рабочая программа учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура может быть использована как часть общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СОО, СПО.

### 1.2. Цели и задачи учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура- требования к результатам освоения учебного предмета

**Цели предмета:** содействие формированию гармонично развитой личности, способствованию сохранению и укреплению здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

#### Задачи предмета:

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

#### Уметь:

- составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнить комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом 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 приобретенные 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 приемы самомассажа;
- теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.

### 1.3. Использование часов вариативной части в ОПОП СПО - ПШССЗ

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

всего –130 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся -130 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся -92 часа

самостоятельная работа обучающихся– 38 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результатом освоения рабочей программы учебного предмета является овладение обучающимся видом деятельности общими компетенциями (ОК) в соответствии с ФГОС СПО и СОО по специальности 54.02.07 Скульптура

Код (согласно ФГОС СПО)	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Тематический план и содержание учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведённый на освоение предмета				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	3	2	2	-	1	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину	3	2	2	-	1	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	3	2	2	-	1	-
	<b>Раздел 2 Баскетбол</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	3	2	2	-	1	-
	Тема 2.2. Движения с мячом	3	2	2	-	1	-
	<b>Раздел 3 Волейбол</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	9	6	6	-	3	-
	<b>Раздел 4 Гимнастика</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 4.1. Акробатические элементы	6	4	4		2	-
	Тема 4.2. Упражнения на гимнастической скамейке.	6	4	4		2	-
	Тема 4.3. Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика	3	2	2	-	1	-

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведённый на освоение предмета				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
	<b>Раздел 5 Кроссовая подготовка</b>						
OK 01 OK 04 OK 08	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта	6	4	4		2	–
	Тема 5.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	6	4	4		2	–
	Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции	3	2	2		1	-
	<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>						
OK 01 OK 04 OK 08	Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	3	2	2		1	
	Тема 6.2. Эстафетный бег.	3	2	2		1	
	Тема 6.3. Прыжки в длину с места.	3	2	2		1	
	<b>Раздел 7 Баскетбол</b>						
OK 01 OK 04 OK 08	Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе.	3	2	2		1	
	Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе.	3	2	2		1	

1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Раздел 8 Волейбол</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 8.1. Поддачи мяча в волейболе	9	6	6		3	
	<b>Раздел 9 Гимнастика</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 9.1. Акробатические упражнения (колесо, стойки на руках)	10	8	8		2	
	Тема 9.2. Упражнения на бревне	10	8	8		2	
	Тема 9.3. Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)	6	4	4		2	
	<b>Раздел 10 Кроссовая подготовка</b>						
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тема 10.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта	10	8	8		2	
	Тема 10.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	10	8	8		2	
	Тема 10.3. Бег на средние и длинные дистанции	6	4	4		2	
<b>Промежуточная аттестация: зачет (1,2,3 семестр), зачет с оценкой (4 семестр)</b>							
Всего часов:		130	92			38	



### 3.2. Содержание обучения по учебному предмету ОД 01.06. 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	9
	Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение приёмами доврачебной помощи Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег.	
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие	2
	Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30, 60.	1
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики	
<b>Тема 1.2</b> Прыжки в длину.	Практическое занятие	2
	Прыжковые упражнения, многоскоки.	1
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (ушибы, растяжения, кровотечения). Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.	
<b>Тема 1.3</b> Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие	2
	Кроссовая подготовка, 6-минутный бег	1
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи (солнечный и тепловой удары). Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.	

<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>Раздел 2. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	6
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	
<b>Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе</b>	Практическое занятие	2
	Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	
	Самостоятельная работа обучающихся	1
	Тематика самостоятельной работы: Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.	
<b>Тема 2.2 Движения с мячом в баскетболе</b>	Практическое занятие	2
	Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1
Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек». Тестовые задания для диагностики.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	9
	Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. 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>Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе</b>	Практическое занятие	6
	Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	Тематика самостоятельной работы: Подготовка реферативного сообщения «Правила игры в волейболе». Тестовые задания для диагностики	

1	2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	15
	Кувьрки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. 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>Тема 4.1</b> Акробатические элементы	Практическое занятие:	4
	Акробатические элементы: кувьрки, стойки	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Упражнения со скакалкой, обручем.	2
<b>Тема 4.2</b> Упражнения на гимнастической скамейке	Практическое занятие:	4
	Упражнения на гимнастической скамейке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания для диагностики	2
<b>Тема 4.3</b> Ритмическая гимнастика	Практическое занятие	2
	Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики	1
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	15
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс.	
<b>Тема 5.1.</b> Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	4
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля.	2

1	2	3
<b>Тема 5.2</b> Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие	4
	Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания для диагностики.	2
<b>Тема 5.3</b> Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие	2
	Бег на дистанцию 500м,2000м, 3000 м	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Составление комплексов производственной гимнастики	1
<b>Раздел 6. Легкая  атлетика</b>	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры. Бег на короткие дистанции беговые и прыжковые упражнения, 6-минутный бег.	9
<b>Тема 6.1</b> Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики	1
<b>Тема 6.2</b> Прыжки в длину с места	Практическое занятие: Прыжковые упражнения, многоскоки, совершенствование прыжков в длину с места	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике	1
<b>Тема 6.3</b> Эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, техники бега по виражу	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике	1

1	2	3
<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>Раздел 7. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защита — перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	6
<b>Тема 7.1. Броски мяча в баскетболе</b>	Практическое занятие Ускорения, бег спиной вперёд, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Краткий конспект. Тестовые задания для диагностики.	2  1
<b>Тема 7.2 Движения с мячом в баскетболе</b>	Практическое занятие Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок Самостоятельная работа обучающихся: Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек». Тестовые задания для диагностики.	2  1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>	Содержание учебного материала Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. 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.	9
<b>Тема 8.1. Передачи мяча в паре в волейболе</b>	Практическое занятие Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Самостоятельная работа обучающихся	6  3

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	15
	Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. 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>Тема 9.1 Акробатические элементы</b>	Практическое занятие:	4
	Акробатические элементы: кувырки, стойки	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Упражнения со скакалкой, обручем.	2
<b>Тема 9.2 Упражнения на гимнастической скамейке</b>	Практическое занятие:	4
	Упражнения на гимнастической скамейке.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Выполнить тесты, позволяющие самостоятельно анализировать состояние здоровья. Тесты для определения функционального состояния организма. Тестовые задания для диагностики	2
<b>Тема 9.3 Ритмическая гимнастика</b>	Практическое занятие	2
	Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики	1
<b>Раздел 10. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	15
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кросс.	
<b>Тема 10.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практическое занятие	4
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля.	2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Тема 5.2</b> Челночный бег 4x9 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие	4
	Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Тематика самостоятельной работы: Комплекс утренней гимнастики. Составление комплексов утренней гимнастики. Тестовые задания для диагностики.	
<b>Тема 5.3</b> Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие	2
	Бег на дистанцию 500м,2000м, 3000 м	
	Самостоятельная работа обучающихся	1
	Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля. Тестовые задания для диагностики	
<b>Промежуточная аттестация: зачет (1,2,3 семестр), зачет с оценкой (4 семестр)</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>(92+38) 130</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы учебного предмета предполагает наличие (универсального) спортивного зала, оснащённого спортивным инвентарём и оборудованием, открытых спортивных площадок, обеспечивающих достижение результатов освоения дисциплины;

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### **Оборудование и инвентарь спортивных сооружений:**

Спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, аптечка медицинская.

Гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных.

**Технические средства обучения:** аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебного предмета ОУП.10 Физическая культура может проходить в условиях созданной образовательной среды как



в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебного предмета.

Преподавание учебного предмета должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

**Теоретические и практические занятия** должны проводиться в спортивном зале согласно федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчётов по практическим занятиям, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.;

**промежуточный контроль:** зачёт, зачёт с оценкой.

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО – ППССЗ по специальностям должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю учебного предмета ОД.01.06. Физическая культура. 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 почётные 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. [Капустина Т.В. Применение средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток / Т.В. Капустина, А.А. Алпатова, Ю.Ю. Плужникова // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2018. – № 1. – 60–66 с.](#)
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. [Сверигина Л. А. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью : метод. пособие. – Казань : КФУ, 2018. – 70 с.](#)
6. [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 : «Книга», 2021. – 168 с.](#)

#### Дополнительные источники

1. Министерство культуры Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://culture.gov.ru>
2. [Министерство науки и высшего образования Российской Федерации \[Электронный ресурс\]](#) – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. 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/)
7. 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>
8. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
10. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
11. 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/)
12. 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>

13. [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.](#)
14. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.](#)
15. [Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.](#)
16. [Спортивное ориентирование : учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.](#)
17. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.](#)

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p><b>Знать:</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;</li> <li>– теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.</li> </ul>	<p>Защита реферата; фронтальный опрос; контрольное тестирование; тестирование (контрольная работа по теории)</p>	<p>Составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада-презентации; выполнение самостоятельной работы; составление профессиограммы; заполнение дневника самоконтроля</p>
<p><b>Уметь:</b> составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<p>Двигательные тесты по гимнастике, баскетболу и волейболу, лёгкой атлетике. Сдача нормативов ГТО</p>	<p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей, составление комплекса упражнений; оценивание практической работы (тестирование); демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт, зачёт с оценкой</p>

<p>– использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;</p> <p>– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>		
---	--	--