

Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Коми  
«Колледж искусств Республики Коми»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки**  
**специалистов среднего звена**

**по специальностям**

- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 52.02.04 Актерское искусство
- 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2019

СОГЛАСОВАНО

предметно-цикловой комиссией  
«Общеобразовательные и социально-  
гуманитарные дисциплины»

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Пшеницына Г.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.В.Беззубова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Организация-разработчик:**

ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

**Разработчик:**

Пшеницына Г.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

**Эксперт:**

Куликов К.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

## **Оглавление**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

## **1.1. Область применения программы. Пояснительная записка.**

Программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) на базе основного общего образования.

Программа учебной дисциплины разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования, федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций.

Содержание программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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.

Содержание программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основными содержательными разделами программы являются:

- 1) физкультурно-оздоровительная деятельность;
- 2) спортивно-оздоровительная деятельность.

Первый раздел ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения, нацеливает на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности, к будущей профессиональной деятельности. Второй раздел соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Основное содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами,

позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; содействует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят конспекты, рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, освобождены от сдачи нормативов.

Изучение программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ (по специальностям).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.**

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина ОД.01.06 Физическая культура входит в состав учебных дисциплин общеобразовательного цикла.

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

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура обучающийся должен обладать **общей компетенцией**:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

(У1) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

(У2) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

(У3) выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

(У4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

(У5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

(У6) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

(У7) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений;

(У8) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

(31) о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

(32) основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

(33) способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 222 часов, из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, включая практические занятия - 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 78 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	222
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	78
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды формируемых компетенций	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Должен знать	Должен уметь		Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	6	7
<b>1 семестр</b>							
ОК 10	Введение в дисциплину	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31	У7, У8	1	3
		1   Предмет, цели, задачи изучения дисциплины «Физическая культура».					
		2   Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.					
		3   Физическая культура и личность профессионала.					
		4   Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.					
		<b>Практические занятия</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1		1		
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление памятки по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физическими упражнениями.	1		1				
ОК 10	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 33	У1, У3, У4, У5 У7, У8	1	3
		1   Понятие телосложения и характеристика его основных типов.					
		2   Основы здорового образа жизни (профилактика заболеваний, массаж, самомассаж, закаливание)					
		3   Способы регулирования массы тела человека.					
		4   Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.					
		<b>Практические занятия</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Способы закаливания организма. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1		1		
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1		1				
ОК 10	Тема 1.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У1, У3,	1	3

	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.			У4, У5 У7, У8			
		2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.						
		3	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.						
		4	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.						
		<b>Практические занятия</b> Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Выполнение физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности.			1			1	
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено			-			-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Подбор музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки).			1				1		
ОК 10	Тема 1.3 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31, 32	У1, У3, У4, У5 У7, У8	1	3	
		1	Правила техники безопасности.						
		2	Техника упражнений.						
		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Полосы препятствий. Эстафетный бег.			7			7	
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено			-			-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.			4			4	
ОК 10	Тема 1.4 Прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31, 32	У1, У3, У4, У5 У7, У8	1	3	
		1	Правила техники безопасности.						
		2	Техника упражнений.						

	подготовка.	<b>Практические занятия</b> Строевая подготовка. Управление строем на месте, в движении. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании.	7			7		
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-			-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.	4			4		
ОК 10	Тема 1.5 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3	
		1   Правила техники безопасности.						
		2   Техника упражнений.						
		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Техника ведения, передач, бросков мяча	7			7		
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-			-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебные тренировочные игры	8			8		
ОК 10	Тема 1.6 Техника безопасности в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6	1	3	
		1   Правила техники безопасности. Выбор лыж						
		<b>Практические занятия</b> не предусмотрены	-			-		
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-			-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> не предусмотрена	-			-		
	Зачет		1					
			Всего: 32 часа (+19)					
<b>2 семестр</b>								
ОК 10	Тема 2.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3	
		1   Правила техники безопасности.						
		2   Техника упражнений.						

		<p><b>Практические занятия</b>            Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; перелезание верхом, сидя и боком; несплошные препятствия; пологие, мало- и среднепокатые склоны; подъемы средней протяженности; длинные подъемы. Распределение сил на дистанции</p>	7			7	
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-			-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прогулки на лыжах	10			10	
OK 10	Тема 2.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		3   Правила игры.					
		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Правила игры. Тактика игры. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	7			7	
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-			-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	2	2					
OK 10	Тема 2.3 Национальные виды спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Знакомство с историей коми национальных игр					
		3   Правила игр.					
		<b>Практические занятия</b> Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры и состязания: метание тензета на хорей, доровка, метание валенок, метание гири через баньку, борьба сидя, борьба стоя, перетягивание на палках, прыжки через нарты, сани, тройные прыжки и пр. Знакомство с историей коми национальных игр. Забавы и состязания коми народа.	7			7	
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено	-			-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	4	4					
OK 10	Тема 2.4	<b>Содержание учебного материала</b>		31, 32	У2, У5,	1	3

	Баскетбол	1	Правила техники безопасности.			У6 У7, У8			
		2	Техника упражнений.						
		<b>Практические занятия</b> Ведение, бросок, ловля мяча. Техника защитных действий. Тактика игры. Двухсторонняя игра		7				7	
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-				-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.		2				2	
ОК 10	Тема 2.5 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3	
		1	Правила техники безопасности.						
		2	Техника упражнений.						
		<b>Практические занятия</b> Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Бег на 60 и 100 метров. Кросс на 2000 метров		6					6
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-					-
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.		2					2
	Зачет						1		
				Всего: 40 часов (+20)					
<b>3 семестр</b>									
ОК 10	Тема 3.1 Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3	
		1	Правила техники безопасности.						
		2	Техника упражнений.						
		<b>Практические занятия</b> Приемы страховки и помощи на занятиях физическими упражнениями. Регулирование и контроль физических нагрузок при выполнении упражнений. Определение уровня здоровья		5					5
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-					-
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Подбор музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки).		3					3
ОК 10	Тема 3.2 Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3	
		1	Правила техники безопасности.						
		2	Техника упражнений.						

		<b>Практические занятия</b> Совершенствование спринтового и длительного бега. Упражнения для развития скоростных способностей. Преодоление полосы препятствий. Кроссовая подготовка	7			7	
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-			-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	4			4	
ОК 10	Тема 3.3 Прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Строевая подготовка. Управление строем, правильная подача команды. Плавание. Совершенствование техники упражнений. Плавание на дистанцию 500 метров. Плавание вольным стилем	9			9	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.	8			8	
ОК 10	Тема 3.4 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Ведение, бросок, ловля мяча. Техника защитных действий. Тактика игры. Двухсторонняя игра	6			6	
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-			-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	4			4	
		Зачет					
			Всего: 32 часов (+19)				
<b>4 семестр</b>							
ОК 10	Тема 4.1 Национальные виды спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Правила игр.					
		<b>Практические занятия</b> Забава и состязания коми народа. Освоение и совершенствование важнейших двигательных навыков	5			5	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-			-	

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> не предусмотрены	-			-	
ОК 10	Тема 4.2 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		<b>Практические занятия</b>	7				
		Специально-подготовительные упражнения. Переход с одновременного хода на попеременный. Техника перехода с хода на ход. Элементы тактики лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты.					
		<b>Контрольные работы</b> Не предусмотрено					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прогулки на лыжах		10					
ОК 10	Тема 4.3 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	2
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		<b>Практические занятия</b>	7				
		Упражнения для развития координационных способностей. Техника ловли и ведения мяча. Передачи, броски мяча. Штрафные броски.					
		Контрольные работы не предусмотрены					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.		2					
ОК 10	Тема 4.4 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		<b>Практические занятия</b>	7				
		Совершенствование ранее освоенных элементов. Поддача-прием мяча. Защитные действия. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.					
		<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.		2					
ОК 10	Тема 4.5 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31, 32	У2, У5, У6 У7, У8	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		<b>Практические занятия</b>	5				
		Челночный бег. Кроссовая подготовка. Кросс 2000 метров. Бег на 60 и 100 метров.					
Контрольные работы не предусмотрены		-					

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	6			6	
	Дифференцированный зачет					2	
Всего: 40 часов (+20)							

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят конспекты, рефераты

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
3. Питание и физическая нагрузка.
4. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
5. Аутотренинг.
6. Массаж и самомассаж.
7. Банные процедуры.
8. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
10. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
16. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
17. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
18. История возникновения и развития Олимпийских игр.
19. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
20. Национальные виды спорта.
21. Единоборства и боевые искусства.
22. Оздоровительное значение плавания.
23. Олимпийские чемпионы Республики Коми по лыжным гонкам.



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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аренда).

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты с кольцом
- волейбольная сетка
- теннисный стол
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды
- спортивный инвентарь (мячи; ракетки для тенниса, бадминтона; скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК)

В зависимости от возможностей организации для реализации программы учебной дисциплины могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основные источники:**

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
2. Books Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (дата обращения 27.11.2017).
3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html) (дата обращения 27.11.2017).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (дата обращения 27.11.2017).

6. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата обращения 27.11.2017).
7. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (дата обращения 27.11.2017).
9. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
11. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
12. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.2017/27.11.2017).
13. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: [www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru/) (Дата обращения: 27.11.2017).
14. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).

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

Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
(У1) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Практическое выполнение комплекса упражнений утренней корригирующей гимнастики.
(У2) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Сдача нормативов легкоатлетических, гимнастических упражнений (комбинаций) согласно отведенному на выполнение времени.
(У3) выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств.
(У4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Контроль техники выполнения двигательных действий.
(У5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Выполнении физических упражнений. Проведение туристических походов.
(У6) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Проведение судейства на соревнованиях.
<b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b>	
(ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	Практическое применение знаний по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
(ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Проведение активного отдыха и досуга.
(З1) о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Ведение здорового образа жизни.
(З2) основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Сдача нормативов.
(З3) способы закаливания организма и	Закаливание организма и применение

основные приемы самомассажа.
------------------------------

самомассажа.
--------------

**Оценка уровня физической подготовленности студентов основной  
медицинской группы на базе основного общего образования**

Виды упражнений	Результаты					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 100 м (сек)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
Бег 1000 м (мин/сек)	3,20	3.25	4,00	4,30	5,00	6,00
Бег 2000 м (мин/сек)	9.00	10.00	12.00	9.50	11,20	12,00
Бег 3000 м (мин/сек)	12.00	13.40	14.30	без учета времени		
Прыжки в длину с места (м/см)	2,30	2,10	1.95	1,85	1,70	1,60
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа (раз/мин)	50	40	36	44	36	33
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин)	100	80	60	125	100	90
Челночный бег (3x10 м/с)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
Волейбольные подачи мяча (из 6 подач)	4	3	2	4	3	2
Волейбольные передачи мяча в паре	техника					
Баскетбольные штрафные броски (из 10 бросков)	6	5	4	5	4	3
Ведение мяча	техника					