

  
«Утверждаю»  
Директор ОГАПОУ  
«ТМК имени Э.В. Денисова»  
/М.П. Смирнова/  
«10» июня 2025 г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей**

**53.02.01 Музыкальное образование (базовой подготовки)**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство.**

**Фортепиано**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство.**

**Оркестровые струнные инструменты**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство.**

**Оркестровые духовые и ударные инструменты**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство.**

**Инструменты народного оркестра**

**53.02.04 Вокальное искусство**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для специальностей 53.02.01 «Музыкальное образование (базовой подготовки)» от 13.08.2014 г. приказ № 993; 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Фортепиано», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Оркестровые струнные инструменты», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Оркестровые духовые и ударные инструменты», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Инструменты народного оркестра» от 27.10.2014 г. приказ № 1390; 53.02.04 «Вокальное искусство» от 27.10.2014 г. приказ № 1381; 53.02.06 «Хоровое дирижирование» от 27.10.2014 приказ № 1383; 53.02.07 «Теория музыки» от 27.10.2014 г. приказ № 1387, разработанных и утвержденных Приказом Министерства просвещения России № 253 от 17.05.2021 «О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»

**Организация-разработчик:** ОГАПОУ «ТМК имени Э. В. Денисова»


**Разработчик:** Дронюк И.В., методист

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»


Протокол № 10 от « 10 » июня 2025 г.

Председатель ПЦК Осип / Осипова С.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  /Лаптева С.М./  
« 10 » июня 20 25 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по научно-методической и творческой работе  /Зайцева Л.А./  
« 10 » июня 20 25 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 53.02.01 «Музыкальное образование (базовой подготовки)», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Фортепиано», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Оркестровые струнные инструменты», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Оркестровые духовые и ударные инструменты», 53.02.03 «Инструментальное исполнительство. Инструменты народного оркестра», 53.02.04 «Вокальное искусство», 53.02.06 «Хоровое дирижирование», 53.02.07 «Теория музыки».

Программа учебной дисциплины может быть использована для студентов очной и заочной форм обучения, а также может быть использована в процессе дополнительного профессионального образования (повышения квалификации, переподготовка) и профессиональной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в федеральный компонент среднего общего образования в базовые учебные дисциплины.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

### **Задачи:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **• личностных:**

- чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной астрономической науки;

- готовность к продолжению образования и повышения квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли астрономических компетенций в этом;
- умение использовать достижения современной астрономической науки и технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;
- умение самостоятельно добывать новые для себя астрономические знания, используя для этого доступные источники информации;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;

• **метапредметных:**

- использование различных видов познавательной деятельности для решения астрономических задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для изучения различных сторон окружающей действительности;
- использование основных интеллектуальных операций: постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов для изучения различных сторон астрономических объектов, явлений и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
- умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;
- умение использовать различные источники для получения информации, оценивать ее достоверность;
- умение анализировать и представлять информацию в различных видах;
- умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

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

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

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;  
**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**  
 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  
 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные, метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК. 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- умение использовать средства информационных и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>

	<p>коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
--	--	--

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 72 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</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>144</b>
в том числе:	
лекции	26
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>72</b>
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям; подготовка сообщений и рефератов; самостоятельная работа с дополнительной литературой, самостоятельный поиск источников по определенным темам; поиск информации в Интернете; выполнение письменных заданий; подготовка к тестированию; подготовка к терминологическому диктанту; творческие задания; подготовка к сдаче нормативов; разработка внеклассных мероприятий по здоровому образу жизни; разработка и оформление карточек подвижных и спортивных игр	
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс	19	19	
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		
«Физическая культура» как учебная дисциплина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно – правовая база физического воспитания («Положение о физической культуре в СПО», «Закон РФ о физической культуре и спорту», «Стратегия развития ФКиС в период 2011-2015 г.г.»</li> <li>2. Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>3. Принципы и методика занятий физическими упражнениями.</li> <li>4. Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль занимающихся. Самостоятельные занятия – необходимая составляющая регулярных занятий физической культурой.</li> <li>5. Психологические основы умственного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>6. Здоровый образ жизни.</li> <li>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>8. Индивидуальная система управления состоянием своего организма.</li> <li>9. Системы подготовки к занятиям физической культурой. Средства, методы и формы физического воспитания.</li> <li>10. Особенности работы с детьми разных групп здоровья.</li> </ol>	10	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– написание рефератов по темам (тема на выбор):</li> <li>– Лечебная гимнастика;</li> <li>– Оздоровительные упражнения;</li> <li>– Закаливание;</li> <li>– Правильное питание;</li> <li>– Основные виды спорта и их характеристика</li> <li>– Баскетбол;</li> <li>– Волейбол;</li> </ul>	9	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Футбол;</li> <li>- Теннис;</li> <li>- Лыжная подготовка;</li> <li>- Массаж;</li> <li>- Аэробика;</li> <li>- Ритмика</li> </ul>		
<b>Раздел 2.</b> <b>Практический раздел (учебно – тренировочный)</b>		<b>197</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	1. Лёгкая атлетика и ее роль в физическом воспитании.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Равномерный и переменный бег.		
	2. Прыжковые упражнения.		
	3. Специально-беговые упражнения.		
	4. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером».		
	5. Бег с ускорением в горку до 20 метров.		
	6. Ускорения до 60 м.		
	7. Техника прыжка в длину с места.		
	8. Техника высокого старта.		
	9. Ускорения из различных исходных положений.		
	10. Техника передачи эстафетной палочки – показ, объяснение.	<b>26</b>	<b>1,2</b>
	11. Имитация передачи палочки на месте.		
	12. Эстафеты с передачей палочки.		
	13. Бег на средние и длинные дистанции: 300, 500, 1000, 2000, 3000 м		
	14. Игровые двигательные задания с элементами легкой атлетики.		
	15. Комплексы специально-подготовительных упражнений.		
	16. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.		
	17. Круговая тренировка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений	<b>9</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика (девушки/юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1. Гимнастика и её роль в физическом воспитании		
	<b>Практические занятия (девушки)</b>	<b>24</b>	
	1. Ритмическая гимнастика, аэробика.		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.</li> <li>3. Базовые шаги, движения руками.</li> <li>4. Танцевальные упражнения с ритмической направленностью.</li> <li>5. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.</li> <li>6. Комплексы упражнений на тренажерах.</li> <li>7. Степ-аэробика.</li> <li>8. Основные виды шагов и техника их выполнения.</li> <li>9. Движения рук в степ-аэробике.</li> <li>10. Попеременные выпады.</li> <li>11. Силовые упражнения и техника их выполнения.</li> </ol> <p><b>Практические занятия (юноши)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.</li> <li>2. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>3. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей.</li> <li>4. Обучение упражнениям для развития мышщ-сгибателей и разгибателей туловища.</li> <li>5. Круговая тренировка.</li> <li>6. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</li> <li>7. Круговая тренировка.</li> <li>8. Комплексы гимнастических упражнений.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности организации и проведения спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</li> <li>2. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</li> <li>3. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или</li> </ol>	<p>9</p> <p>2</p> <p>20</p>	<p>1,2</p> <p>2,3</p>

	отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
4.	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений		9	3
<b>Тема 2.4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>		2	1
<b>Содержание учебного материала</b>			
1.	Особенности лыжной подготовки и ходьбы на лыжах		
<b>Практические занятия</b>			
1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов.		
2.	Основы передвижения на лыжах.		
3.	Одновременный бесшажный ход.		
4.	Одновременный двухшажный.		
5.	Попеременный двухшажный ход.		
6.	Подъем елочкой.		
7.	Торможение плугом.		
8.	Прохождение дистанции 2 км.		
9.	Игры «Эстафета с передачей палок».		
10.	Прохождение дистанции 3 км.		
11.	Одновременный одношажный ход.		
12.	Подъем в гору скользющим шагом.	20	2
13.	Поворот на месте махом.		
14.	Игра «Гонки с преследованием».		
15.	Коньковый ход.		
16.	Торможение и поворот плугом.		
17.	Прохождение дистанции 4 км.		
18.	Попеременный четырехшажный ход.		
20.	Переход с попеременных ходов на одновременный.		
21.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.		
22.	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.		
23.	Развитие общей и скоростной выносливости.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений		9	3
<b>Тема 2.5.</b>		4	1,2
<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Плавание</b>	1. Специфика процесса плавания и его роль для здорового образа жизни.		
	2. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	3. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.		
	4. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений; работа с учебной и дополнительной литературой	4	3
<b>Тема 2.6. Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Значение и роль аэробики в процессе становления физического воспитания.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений	9	3
<b>Тема 2.7. Ритмика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1,2
	1. Особенности занятий ритмикой в процессе формирования физического воспитания.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Танцы. 2. Музыкальные подвижные игры. 3. Танцевальные игры. 4. Ритмическая гимнастика.	18	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> отработка упражнений	14	3
<b>Всего: 216 часов</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжохранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная, бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка;

каток;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

##### **Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

###### *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

###### *Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; видеопрезентер; документ камера, видеомagneтофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Ломан Вольфганг. Бег, прыжки, метание. – М., 2015.
2. Копылов Ю.А. Система физвоспитания в образовательных учреждениях. – М, 2014.
3. Кузнецов В.С., Г. А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М, 2014.
5. Федорова Н.А. Подвижные игры. – М, 2015.
6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

##### **Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
5. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
7. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
10. Гимнастика М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
13. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
15. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.

16. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе/Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
17. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
18. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
19. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
20. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
21. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
22. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
23. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
27. Основы современного танца / С.С. Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
28. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
29. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
30. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
31. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
32. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
33. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
34. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
35. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
36. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.
37. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
38. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
39. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П. Павлова, 2010. – 152 с.

### Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии;
уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии;
уметь выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии;
уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии;
уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии;
уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	практические занятия, наблюдение, принятие участия, судейство в жюри;
уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	тестирование, написание самостоятельной работы, защита реферата, презентация реферата, сдача нормативов;
уметь включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	разработка внеклассных мероприятий по здоровому образу жизни;
знать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	тестирование, защита реферата, презентация реферата, выполнение индивидуальных заданий;

знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

тестирование, защита реферата, презентация реферата, индивидуального задания, работа с основной и дополнительной учебной литературой

**Разработчики:**

ОГАПОУ

«ТМК имени Э. В. Денисова»

(место работы)

методист

(занимаемая должность)

И.В. Дронюк

(инициалы, фамилия)