

**Министерство культуры Новосибирской области
Барабинский филиал
государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Новосибирской области
Новосибирский областной колледж культуры и искусств**

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОУП.10 Физическая культура
по специальности
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
Углубленный уровень**

Барабинск 2023

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой
комиссии гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин
протокол № 6 от
14.06.2023г.

Рабочая программа по
дисциплине разработана на
основе Федерального
Государственного
образовательного стандарта по
специальности 53.02.05
Сольное и хоровое народное
пение, утвержденного приказом
Министерства образования и
науки Российской Федерации
от 27.10.2014N1388
(ред. от 17.05.2021)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебной
частью
Смык Т.В.
«14» июня 2023 г.

Разработчик:

Трофименко Л.В. преподаватель БФ ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Рецензенты (техническая и содержательная экспертиза):

Галай И.А., преподаватель кафедры педагогики Куйбышевского филиала Новосибирского государственного педагогического университета, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение (по видам), укрупненной группы специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство по направлению культура и искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ, общеобразовательный учебный цикл (ОД.00) специальности 53.02.05 Сольное и хоровое пение.

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

Изучение дисциплины обеспечивает:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура участвует в формировании следующей общей компетенции:

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **186 часов**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **124 часов**;
 самостоятельной работы обучающегося **62 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 186 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 124 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 98 |
| контрольные работы | 14 |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрена)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося | 62 |
| в том числе: | |
| реферат | 2 |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 60 |
| Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> . | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.10. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов | 2 | 1 |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала | 10 | 1 |
| | 1. Решение задачи поддержки и укрепления здоровья | | 1 |
| | 2. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств | | 2 |
| | 3. Развитие упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления | | 1 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы №1 Выполнение контрольных упражнений | 1 | |
| | Практические занятия: №1 Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование. №2 Выполнение легкоатлетических упражнений: бег на короткие дистанции: низкий старт; бег 100м, эстафетный бег 4 x 100 м. Метание гранаты | 2 2 | |
| | №3 Бег 4 x 400 м; бег по прямой с различной скоростью. Прыжки в длину с места №4 Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | 2 3 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра; бег с забрасыванием голени; бег с толчками вверх; семенящий бег. Специальные упражнения метателя. Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения прыгуна в длину | 5 | | |

| | | | | |
|---|---|---|-------------------------|----------|
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности | 1 | 1 |
| | 2. | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания: составление и выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью | 1 | 1 |
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Практические занятия | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Двигательная активность. Активный отдых. 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 4. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5. Материнство и здоровье. 6. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа | | 1 | |
| Тема 1.3. Учебно-методические занятия | Содержание учебного материала | | 8 | 1 |
| | 1. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | | 1 |
| | 2. | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения | | 1 |
| | 3 | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и | | 1 |

| | | | | |
|---|----|--|-------------------------|---|
| | | свойств личности. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру) | | |
| | | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | | Контрольные работы №2 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности | 2 | |
| | | Практические занятия №5 Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности | 2 | |
| | | №6 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов | 2 | |
| | | №7 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Ведение личного дневника самоконтроля | 4 | |
| Тема 1.4. Гимнастика. Учебно-тренировочные занятия | | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1. | Решение оздоровительных и профилактических задач | | 2 |
| | 2. | Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики | | 2 |
| | 3. | Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления | | 2 |
| | | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | | Контрольная работа №3 Выполнение контрольных упражнений | 1 | |
| | | Практические занятия №8 Выполнение акробатических, гимнастических упражнений: общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки) | 4 | |
| | | №9 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 4 | |
| | | №10 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | 1 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |

| | | | |
|---|--|-------------------------|----------|
| | Выполнение комплекса ОРУ для воспитания гибкости. Выполнение комплекса упражнений для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения | | |
| Тема 1.5. Спортивные и подвижные игры. Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала | 20 | |
| | 1 Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости | | 2 |
| | 2 Ознакомление с правилами соревнований по одному из программных видов спорта | | 2 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольная работа №4 Правила соревнований по одному из программных видов спорта | 2 | |
| | Практические занятия №11 Выполнение технических действий спортивных игр. Развитие силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы. №12 Подвижные игры для развития личностных качеств: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Подвижные игры для воспитания волевых качеств, инициативности и самостоятельности №13 Осуществление судейства соревнований по одному из программных видов спорта | 8 8 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1.Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2.Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития гибкости | 10 | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой | | | |
| Тема 2.1. Основы методики самостоятельных | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | 1 | 1 |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------------|---|
| занятий физическими упражнениями. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств | | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств | | |
| | 2. | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена: комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений | 1 | 1 |
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Практические занятия | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой по плану: 1.Коррекция фигуры. 2.Основные признаки утомления. 3.Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений | | 1 | |
| Тема 2.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Осуществление наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки | 2 | 1 |
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Практические занятия | | <i>Не предусмотрено</i> | |

| | | | |
|--|--|-------------------------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. | 1 | |
| Тема 2.3. Атлетическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений. Совершенствование регуляции мышечного тонуса | | 2 |
| | 2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | | 2 |
| | 3 Владение средствами и методами тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангой, на тренажерах | | 2 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольная работа №5 Выполнение контрольных упражнений силовой направленности | 2 | |
| | Практические занятия №14 Освоение техники безопасности занятий, самоконтроль за состоянием здоровья | 2 | |
| | №15 Упражнения для коррекции фигуры | 2 | |
| | №16 Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп | 4 | |
| | №17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами | 2 | |
| | №18 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, штангой | 4 | |
| | №19 Круговая тренировка на тренажерах | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение базового комплекса упражнений для начинающих; комплекса упражнений круговой тренировки; упражнений на растягивание мышц и улучшение гибкости | 10 | | |
| Тема 2.4. Плавание. Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала | | 2 |
| 1 Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем | | 2 | |
| 2 Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты | | | |
| 3. Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-------------------------|---|
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольная работа №6 Выполнение контрольных упражнений | | 1 | |
| | Практические занятия № 20 Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше | | 4 | |
| | № 21 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м | | 4 | |
| | №22 Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации | | 8 | |
| | №23 Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Плавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз | | 4 | |
| | №24 Элементы игры и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) | | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Специальные плавательные упражнения, отработка дыхания. | | 12 | |
| Тема 2.5. Ритмическая гимнастика. Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1. | Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры | | 2 |
| | 2. | Оздоровительное влияние ритмической гимнастики на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы | | 2 |
| | 3. | Совершенствование чувства ритма, используя музыкальное сопровождение | | 2 |
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольная работа №7 Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений | | 1 | |
| | Практические занятия №25 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | | 5 | |

| | | | |
|---|---|--------------------------------------|----------|
| | №26 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц | 5 | |
| Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста | | | |
| Тема 3.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие | 1 | 1 |
| | 2. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда | 1 | 1 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Практические занятия | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой: Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | |
| | Тема 3.2. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | 2 |
| 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | 1 | | |
| 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов | 1 | | |
| Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |

| | | | |
|---|---|-------------------------|---|
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Практические занятия | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой | 1 | |
| Тема 3.3. Виды спорта по выбору | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1. Использование дыхательной гимнастики для повышения функций основных систем организма: дыхательной и сердечно - сосудистой. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья | | 2 |
| | 2. Совершенствование чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости на занятиях спортивной аэробикой. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах | | 2 |
| | 3. Стретчинговая гимнастика: развитие гибкости. Соблюдение методических требований при проведении занятий стретчинговой гимнастикой | | 2 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Контрольные работы: №8 Современные методики дыхательной гимнастики | 1 | |
| | №9 Стретчинговая гимнастика: упражнения в растягивании | 2 | |
| | №10 Динамические комплексы упражнений | 2 | |
| | Практические занятия №27 Классические методы дыхания при выполнении движений | 2 | |
| | №28 Обязательные элементы спортивной аэробики: амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа | 1 | |
| | №29 Стретчинговая гимнастика: упражнения в растягивании | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся: Чтение литературы, самостоятельное знакомство с темой. Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг | 5 | | |
| | Всего: | 186 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10 «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, оснащенного соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, библиотеки, читального зала в котором имеется возможность обеспечить обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период вне учебной деятельности.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарноэпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола;
- рулетка металлическая, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);
- открытые спортивные площадки для занятий: бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Технические средства обучения:

- Компьютер

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил.- Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с. - (Профессиональное образование).
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина и др. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. - (Профессиональное образование).
3. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с. - (Профессиональное образование). -
4. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е

перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с.- (Среднее профессиональное образование).-

Электронный ресурс

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.
3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Наглядно - методический материал

Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций : [комплект из 8 плакатов с методическим сопровождением] / художник - оформитель Е. В. Шварц.- Волгоград: Учитель. - (Серия «Тематические плакаты»).-
Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

ФГОС.- 1 экз.

Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет; 42 x 60 см.- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет», включая профессиональные базы данных**

<https://content.edsoo.ru/lab/subject/1/> - Интерактивные виртуальные лабораторные.

ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

ЭБ «Лань». <https://e.lanbook.com/>

school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

Информационно-справочные системы:

– Консультант+ [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал: сайт.

– Режим доступа: <http://www.consultant.ru> свободный – КОДЕКС (справочно-правовая система) [Электронный ресурс]: сайт / Информ.- правовой консорциум «КОДЕКС». –Режим доступа: <http://www.kodeks.ru> , свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

| № | Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| | Предметные | |
| 1 | сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира | наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль |
| 2 | знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера | наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль |
| 3 | владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим | наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль |
| 4 | умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях | наблюдение за деятельностью обучающихся при освоении учебной дисциплины; экспертная оценка на практических контрольных занятиях; практический контроль |

