Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н. И. Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»
_____ С.И.Ляшок
01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

2023 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.
_____ И.В. Ракульцева

Утверждаю:
заместитель директора по ИМР
_____ Добышева О.В.
«01» сентября 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от ФЗ, от 05.02.2018г. № 69-ФЗ (ред. от 01.09.2022), (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137)

Разработчик: Николаев Сергей Анатольевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **16**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **18**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура», является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	**Личностные:** Использовать в социальной и профессиональной практике личностные, ценностно – смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, а также личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности. **Метапредметные:** - ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; **Предметные:** - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	**Личностные:** - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, - Роль двигательной активности в здоровом образе жизни **Метапредметные:** - применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни **Предметные:** - основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	**Личностные:** - Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников	**Личностные:** -законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Знание биографии спортсменов, обучающихся в данном учебном

	деятельности, эффективно разрешать конфликты; - использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; **Метапредметные:** - сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; **Предметные:** -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности	заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п. **Метапредметные:** Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений **Предметные:** - базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Личностные:** -применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению; - самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья; - самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **Метапредметные:** - использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике; - успешно переносить теоретические знания по	**Личностные:** - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; - средства и методы развития основных физических качеств; - особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях; **Метапредметные:** - методы здоровьесберегающих и информационных технологий; - основы базовой культуры личности. - составление целостные двигательные действия из отдельных элементов; - основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **Предметные:** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основные аспекты о

	выполнению упражнений на практику. **Предметные:** - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**72**
в том числе:	
теоретическое обучение	**-**
лабораторные занятия (если предусмотрено)	**-**
практические занятия (если предусмотрено)	**2**
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	**-**
контрольная работа (если предусмотрено)	**-**
самостоятельная работа	**68**
Итоговая аттестация	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
РАЗДЕЛ 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема № 1 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 3; ОК 4; ОК 08**
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	1. Практическое занятие «Физическая культура как часть культуры общества и человека».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема № 2 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 3; ОК 4; ОК 08**
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 4.Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа «Здоровье человека, его ценность и значимость»	2	
Тема№ 3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога,	-	

	глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности»	2	
Тема № 4	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4.Физические качества, средства их совершенствования.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки».	2	
Тема № 5 **Физическая культура в режиме трудового дня**.	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. 2.Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2	

Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема № 6 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**-**	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения».	2	
Тема № 7 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 3; ОК 4; ОК 08**
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение комплекса физических упражнений для подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема № 8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».	2	
Тема № 9 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**-**	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	-	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Составление комплекса упражнений с учетом специфики будущей профессиональной деятельности Экономика и бухгалтерский учет».	2	

Тема № 10 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**.	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профессии Экономика и бухгалтерский учет.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Разбор комплексов упражнений, во избежание профессиональных заболеваний».	2	
Тема № 11 **Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой**	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение комплекса специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц (стрейчинг)».	2	
Гимнастика			
Тема № 12 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 3.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. Самостоятельная работа: «Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте».	2	
	2. Самостоятельная работа: «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах».	2	
Тема № 13	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**

Акробатика	1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2.Совершенствование акробатических элементов 3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Выполнение акробатических элементов»	2	
Тема № 14 Аэробика	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 3.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, и т. п.).	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение комплекса классической аэробики для развития физических способностей».	2	
Спортивные игры			
Тема № 15 Футбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. Самостоятельная работа: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой».	2	
	2. Самостоятельная работа: «Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника»	2	

	3. Самостоятельная работа: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра).	2	
Тема №16 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. Самостоятельная работа: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	
	2. Самостоятельная работа: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра)	2	
Тема №17 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении 2.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	1. Самостоятельная работа: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	
	2. Самостоятельная работа: «Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения»	2	
	3. Самостоятельная работа: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра).	2	
Тема № 18 Фрисби	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Техника безопасности на занятиях фрисби. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача тарелки, подача,	-	

	прием тарелки одной рукой. 2.Освоение/совершенствование приёмов игры 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности» (учебная игра)	2	
Тема № 19 Бадминтон	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. 2. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона».	2	
Тема № 20	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). 2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Учебная игра по правилам».	2	
Тема № 21	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Техника безопасности на занятиях спортивной игры «Кила». История возникновения игры «Кила». 2. Основные понятия игры. Основные правила игры. Разбор правил игры 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)	-	

	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Самостоятельная работа: «Учебная игра»	2	
Тема № 22 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 2.Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 3.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 4.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	-	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	1. Самостоятельная работа: «Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования»	2	
	2. Самостоятельная работа: «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2	
	3. Самостоятельная работа: «Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)»	2	
	4. Самостоятельная работа: «Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»	2	
Тема № 23 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	**ОК 03; ОК 04; ОК 08**
	1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; Методика обучения попеременному двушажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двушажного хода и рекомендации по их устранению. Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; способы переходов с одного лыжного хода на другой. 2.Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор, применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.	-	

	Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 3.Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км(девушки) и 5 км(юноши). 4.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	1. Самостоятельная работа: «Применение попеременных техники ходов»	2	
	2. Самостоятельная работа: «Обучения переходу с одного лыжного хода на другой; способы переходов с одного лыжного хода на другой».	2	
	3. Самостоятельная работа: «Прохождение дистанции до 3 км(девушки) и 5 км(юноши)».	2	
	4. Самостоятельная работа: «Сдача на оценку техники лыжных ходов».	2	
Промежуточная аттестация	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками	**2**	
Всего:		**72**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, летающие тарелки для игры «фрисби», мяч для спортивной игры «кила», массой 1200 г

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки, граната для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

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, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2.1. Печатные издания

1. «Физическая культура». Учебник и практикум для СПО/ под редакцией А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. 2023 г.

2. «Физическая культура учебник для студ. Учреждений СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- 13-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2022 г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование).
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511813

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО (Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.) Юрайт.2023 г.
Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2

3. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО. Алсахов Д.С.
Режим доступа: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-515160#page/1

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование).
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/517618

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование)
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/518200

3.2.3. Дополнительные источники

1. «Самостоятельные занятия физической культурой». Учебное пособие. Под редакцией О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева.

2. «Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов». Учебное пособие для СПО. Под редакцией А.С. Королев, О.Г. Барышников, С.А. Андронов. 2023.

3. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры, календарно-тематическое планирование» Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией С.А. Литвинов. 2022 г.

4. «Физическая подготовка. Сдача нормативов комплекса ГТО». Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2023 г.

5. «Физиология человека. Спорт». Учебное пособие для СПО. Под редакцией Капилевич Л.В. Юрайт.2023.

6. «Теория и история физической культуры и спорта». Учебник и практикум 2-е издание, исправленное и дополненное. Д.С. Аслахов. Москва. Юрайт. 2023 г.

7. «Физическая культура» учебное пособие. Под редакцией А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.

8. «Физическая культура»: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021 г.

9. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кила».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: **Личностные:** - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, - Роль двигательной активности в здоровом образе жизни; **Метапредметные:** - применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни **Предметные:** - основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. **Личностные:** - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; - средства и методы развития основных физических качеств; - особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях; **Метапредметные:** - методы здоровьесберегающих и информационных технологий; - основы базовой культуры личности. - составление целостные двигательные действия из	**Критерии оценки при устном опросе:** Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. **Критерии оценки при выполнении контрольных заданий, нормативов:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». **Критерии оценки при дифференцированном зачете:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % контрольных заданий и тестов	**Текущий контроль:** – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений

отдельных элементов; - основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **Предметные:** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основные аспекты Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения **Личностные:** -законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Знание биографии спортсменов, обучающихся в данном учебном заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п. **Метапредметные:** Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений **Предметные:** - базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;	выполнено верно. Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».	

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины **Личностные:** -применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению; - самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья; - самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **Метапредметные:** - использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике; - успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Предметные: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **Личностные:** - Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - использовать системы значимых социальных и	**Критерии оценки при выполнении практических работ, нормативов, тестов:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». **Критерии оценки при выполнении контрольных заданий:** «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студенты по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. **Критерии оценки при**	Текущий контроль: – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; **Метапредметные:** - сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; **Предметные:** -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности	**защите комплексов упражнений:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями; Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». **Критерии оценки при дифференцированном зачете:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб и упражнений выполнено верно. Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2»	

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное

тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.