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

Утверждаю: Директор ГАПОУ СО «ТЛК им. Н.И. Кузнецова» От сентября 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ЛИСПИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

OK.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

OK.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК.09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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 студентов с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими студентами.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), студентов 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.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	цими компетенциями: Код Умения Знания				
	у мения	Унания			
ПК, ОК					
OK 02	1. Способность использовать	1.Освоение знаний, полученных в			
	межпредметные понятия и	процессе теоретических, учебно-			
	универсальные учебные действия	методических и практических			
	(регулятивные, познавательные,	занятий, в области анатомии,			
	коммуникативные) в познавательной,	физиологии, психологии			
	спортивной, физкультурой,	(возрастной и спортивной),			
	оздоровительной и социальной практике;	экологии, ОБЖ;			
	2.Владеть основными способами	2. Основные способы контроля и			
	самоконтроля индивидуальных	оценки индивидуального			
	показателей здоровья, умственной и	физического развития и физической			
	физической работоспособности,	подготовленности;			
	физического развития и физических				
	качеств;				
	1. Приобретать личный опыт творческого	1. Знание оздоровительных систем			
ОК 03.	использования профессионально –	физического воспитания;			
	оздоровительных средств и методов	quantitation of the state of th			
	двигательной активности;	2.Профессионально-прикладная			
	2. Формировать навыков участия в	физическая подготовка. Влияние			
	различных видах соревновательной	форм и видов труда на ее			
	деятельности, моделирующих	содержание.			
	профессиональную подготовку;	содержиние.			
	1. Уметь продуктивно общаться и	1. Знание требований, которые			
ОК 04.	взаимодействовать в процессе	предъявляет профессиональная			
OR 04.	физкультурно-оздоровительной и	деятельность к личности, ее			
	спортивной деятельности, учитывать	психофизиологическим			
	позиции других участников	возможностям, здоровью и			
	деятельности, эффективно разрешать	физической подготовленности.			
		физической подготовленности.			
	конфликты; готовность учебного				
	сотрудничества с преподавателями и				
	сверстниками с использованием				
	специальных средств и методов				
OIC 00	двигательной активности;	1 Down 1			
OK 08	1. Иметь положительные показатели,	1. Роль физической культуры в			
	основанные на использовании	общекультурном,			
	двигательной активности не ниже	профессиональном и социальном			
	определённых, обязательных и	развитии человека Физические			
	дополнительных контрольных	способности человека и основы			
	нормативов и тестов, разрабатываемых	здорового образа жизни;			
	колледжем с учётом профессиональной	2. Условия профессиональной			
	специфики и имеющейся спортивной	деятельности и зоны риска			
	базы;	физического здоровья для			
	2. Принять и реализация ценностей	специальности; средства			
	здорового и безопасного образа жизни,	профилактики перенапряжения;			

	потребности в физическом	3.Знание форм и содержания
	-	
	самосовершенствовании, занятиях	физических упражнений, средств
	спортивно- оздоровительной	и методов тренировки для
	деятельностью;	развития силы основных
	3. Использовать разнообразные формы и	мышечных групп.
	виды физкультурной деятельности для	4. Владение информацией о
	организации здорового образа жизни,	Всероссийском физкультурно-
	активного отдыха и досуга;	спортивном комплексе «Готов к
	4. Готовность к выполнению нормативов	труду и обороне» (ГТО)
	Всероссийского физкультурно -	
	спортивного комплекса «Готов к труду и	
	обороне» (ГТО).	
ОК 09.	1. Ориентироваться в различных	1.Знание методов
	источниках информации, использовать	здоровьесберегающих и
	средства информациионных и	информационных технологий;
	коммуникационных технологий (далее —	основы базовой культуры
	ИКТ);	личности.
	2. Владеть современными технологиями	
	укрепления и сохранения здоровья,	2. Составлять целостные
	поддержания работоспособности,	двигательные действия из
	профилактики предупреждения	отдельных элементов, успешно
	заболеваний, связанных с учебной и	переносить теоретические знания
	производственной деятельностью;	по выполнению упражнений на
	,	практику. Средства и методы
		физического воспитания для
		профилактики профессиональных
		заболеваний.
		545 CH PAIIIII.

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	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Лабораторные занятия (если предусмотрено)	
Практические занятия (если предусмотрено)	2
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	-
контрольная работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа (если предусмотрено)	154
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
	2 курс		
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни	Содержание учебного материала 1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	2	OK 02, OK 03, OK08
средствами	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
физической культуры	Самостоятельная работа студентов 1. Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья».	4	
Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	 Содержание учебного материала Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. Организм как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система. Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления. 	-	OK 08,OK03
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся «Внешняя и внутренняя среда». «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических	4	

	упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления».		
Тема 3.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК08,ОК09
Физические	1. Роль упражнений и функциональные показатели. Дыхательная гимнастика.		,,
упражнения как	* 1		
основное	3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
средство	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	_	
физической	Самостоятельная работа обучающихся	6	
культуры	«Методика развития дыхательных возможностей».		
	«Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для		
	укрепления основных групп мышц»		
	«Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»		
Тема 4.	Содержание учебного материала	-	ОК08,ОК09
Методики и	1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и		
формы	укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности,		
построения	удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение		
занятий в	функциональных резервов и адаптационных возможностей.		
профессиональн	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
о прикладной	Самостоятельная работа обучающихся	4	
физической	Подбор средств ППФП, упражнений для профилактики профессиональных		
подготовке	заболеваний и травматизма.		
	«Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений,		
	направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к		
	условиям, в которых протекает трудовая деятельность»		
	«Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития		
	профессионально важных качеств с использованием тренажёров и		
	многокомплектного универсального спортивного оборудования»		
Тема 5.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК04,ОК08
Легкая атлетика.	1. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения		
Кроссовая	показателей, характеризующих быстроту.		
подготовка	2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.		
	Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость		
	общая и специальная.		
	3. Средства и методы развития выносливости.		

	4. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.		
	5. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и		
	проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный		
	режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.		
	6. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных		
	способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных		
	способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и		
	без упора). Челночный бег 3x10, 10 x 10;		
	7. Эстафетный бег. Бег с использование различных вариантов стартового положения		
	(с поворотом на 90 и 180° и др.). Влияние силовой подготовки на развитие скоростных		
	способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.		
	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 200 м,		
	400 м. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	«Бег на короткие и средние дистанции»		
	«Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»		
	«Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих		
	выносливость».		
	«Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»		
	«Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования»		
	«Бег по разметкам с максимальным темпом»		
	«Сдача контрольных нормативов»		
Тема 6.	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04,ОК08
Лыжная	1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на		
подготовка	попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного		
	двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного		
	четырехшажного хода.		
	2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на		
	каждый шаг.		
	3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом,		
	«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах,		
	преодоление неровностей.		

	дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	5.Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	_	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	«Попеременные техники ходов»		
	«Техника конькового хода»		
	«Техника подъемов и спусков на лыжах»		
	«Техника торможения и поворотов на лыжах»		
	«Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»		
Тема 7.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК08,ОК09
Развитие силы	1.Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений		
мышц	(предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с		
	преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в		
	упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и		
	разгибание рук в упоре).		
	2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых		
	способностей и их развитие Легкоатлетические прыжковые упражнения с		
	дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку,		
	многоскоки, прыжки через препятствия).		
	3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с		
	отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»		
	«Легкоатлетические прыжковые упражнения»		

Тема 8.	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04,ОК08,
Спортивные	1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		ОК09
игры. Волейбол	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча,		
	действия с мячом).		
	2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча		
	двумя руками сверху, прием снизу, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	3. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции,		
	скоростной выносливости, координации движений техники защиты (действия без		
	мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные),		
	4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой,		
	контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».		
	«Выполнение основных технических и тактических приемов игры»		
	«Техника и тактика игр»		
	«Групповые и командные действия»		
Тема 9	Содержание учебного материала	-	OK03, OK08
Развитие	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних		
гибкости	условий на развитие гибкости. Комплексы ОРУ (активных и пассивных),		
	выполняемых с большой амплитудой движений. Средства, методы и методики		
	развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей,		
	характеризующих гибкость. Влияние стретчинга на развитие гибкости.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	«Гибкость и методика её совершенствования»	4	
	«Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих	7	
	гибкость»		

Тема 10	Содержание учебного материала	-	ОК02,ОК03,ОК04,
Контроль	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.		ОК08, ОК09
овладения			
жизненно	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
важными	Самостоятельная работа обучающихся	8	
умениями и	Провести сравнительный анализ изменений параметров физического развития		
навыками.	студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на		
	выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров		
	функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки		
	дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое		
	стоя, после нагрузки, после восстановления).		
7D 4	3 курс		OICO2
Тема 1.	Содержание учебного материала	-	OK03,
Здоровый образ	1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для		OK04,OK08,OK09
и ингиж	достижения жизненных и профессиональных целей. Соблюдение суточного режима.		
физическое	Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных		
совершенствова	привычек.		
ние	2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей		
	организма.		
	3. Методика составления индивидуальных программ физического		
	самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной		
	направленности.		
	4. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической		
	гимнастики профессиональной направленности. Динамические упражнения с		
	напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и		
	разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых		
	упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	•	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	«Физическая культура в обеспечении здоровья»		
	«Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений».		

Тема 4.	Содержание учебного материала	-	ОК08,ОК09
	тренировочной направленности»		
	«Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	«Студенческие спортивные соревнования».		
	«Система студенческих спортивных соревнований».		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Составление кластеров на тему: Олимпийские и не олимпийские виды спорта		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	3.Спорт в свободное время студентов.		
	физических упражнений.		
	2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы		
1	профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.		
спорт.	Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической,		
Студенческий	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и	_	
Тема 3.	Содержание учебного материала	2	ОК03, ОК08,ОК09
	спорта		
	«Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам		
	«Массовый спорт и спорт высших достижений»	7	
	Самостоятельная работа обучающихся	<u>-</u> 4	+
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий:		-
	спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. Единая всероссийская спортивная классификация		
	спорте. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам		
	техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в		
	классификации. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная,		
	2. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной		
достижений	культура и спорт в системе образования.		
и спорт высших	олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая		
Массовый спорт	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские, не		
Тема 2.	Содержание учебного материала	-	ОК 08,ОК09
	упражнений оздоровительной направленности»		
	«Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих		
	«Физические упражнения в аэробном режиме»		

Спортивно-	Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и		
оздоровительны	проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика		
й туризм	движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе.		
	Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного		
	дня и экскурсий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Организация и проведение похода выходного дня»		
Тема 5.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК04,ОК08
Легкая атлетика.	1. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и		
Кроссовая	ускорение, встречная эстафета.		
подготовка	2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.		
	Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость		
	общая и специальная. Бег на 3000 м		
	3. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях		
	режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с		
	использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа.		
	Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м		
	4. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег		
	3 х10. Преодоление полосы препятствий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	«Ускоренное передвижение и легкая атлетика»		
	«Бег на длинные дистанции»		
	«Оздоровительные ходьба и бег»		
	«Контроль за развитием скоростных способностей».		
Тема 6.	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04,ОК08

Лыжная	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на		
подготовка	лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствования техники на		
	лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажныи ход.		
	2. Подводящие и подготовительные упражнения – многократные выполнения		
	упражнения стоики лыжника.		
	Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не		
	большой уклон, скользящим шагом без палок.		
	2. Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом,		
	«Лесенкой», полуелочкой, елочкой. Совершенствование техники спусков стойки:		
	Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой».		
	4. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	«Техника передвижения на лыжах»		
	«Подводящие и подготовительные упражнения»		
	«Совершенствования техники спусков и подъемов»		
	«Контрольные упражнения»		
Тема 7.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК08
Атлетическая	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья,		
гимнастика.	развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик		
	движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной		
	и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и		
	предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);		
	2. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести		
	(мячи, (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки,		
	амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на		
	тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения		
	упражнений		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;»		
	«Упражнения с гимнастическими предметами»		
Тема 8.	Содержание учебного материала	-	ОК04,ОК08

Спортивные	1.Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. Перемещения по		
игры. Большой	площадке. Подача и ловля мяча.		
теннис			
	2.Техника и тактика игры.		\dashv
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий		_
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Спортивная игра: большой теннис».		
	«Техника и тактика игры»		
Тема 9	Содержание учебного материала		ОК03,ОК04,ОК08,
Профессиональн	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического		ОК09
о прикладная	воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов.		
физическая	Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП		
подготовка	в колледже.		
	2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с		
	гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах);		
	точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность		
	попадания, жонглирование теннисными мячами);		
	3. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм,		
	методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий		
	труда и быта работника.		
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений		
	производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы;	-	
	физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный		
	перерыв.		
	5. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных		
	заболеваний и травматизма Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в		
	свободное время специалиста.		
	6. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координационных		
	способностей. Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с		
	использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами		
	(другими предметами) разного диаметра.		
	7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений,		
	направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам		
	необходимой двигательной активности. Использование средств физического		
	воспитания и методов спортивной тренировки		
	воспитания и методов спортивной тренировки		

	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	«Методика подбора средств ППФП студентов.»		
	«Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости»		
	«Методические основы производственной физической культуры»		
	«Производственная гимнастика»	8	
	«Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки»		
	«Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием		
	упражнений для мелкой моторики кистей рук»		
	«Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»		
	4 курс		T = ====
Тема 1. Задачи	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04, ОК08
физической	1.Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и		
культуры и	социальной жизнедеятельности.		
спорта	2.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании		
	здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,		
	предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	3. Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа		
	физических упражнений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	В том числе, самостоятельных работ	12	
	«Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом»		
	«Оздоровительные системы физического воспитания»		
	«Упражнения циклического и ациклического характера»		
Тема 2.	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК
Физическая	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.		08,OK 09
культура и	Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы.		
здоровый образ	Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика		
жизни в	вредных привычек Культура межличностного общения.		
обеспечении	2. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду		
	Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста		

профессиональн	данного профиля.		
ой деятельности	A. A		
и качества			
жизни	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Основные составляющие здорового образа жизни»		
	«Профилактика вредных привычек»		
Тема 3.	Содержание учебного материала	-	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Методика составления индивидуальных программ физического		
Методика	самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной		
составления	направленности направленности.		
индивидуальных	2. Методика составления индивидуальных программ физического		
программ	самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности		
	направленности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	«Методика составления индивидуальных программ оздоровительной		
	направленности».		
	«Методика составления индивидуальных программ тренировочной и		
	профессиональной направленности».		
Тема 4.	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04,ОК08
Легкая атлетика	1. Совершенствования техники бега: на быстроту и выносливость.		
	2. Сдача на оценку техники бега 100, 500, 1000,2000,3000 м.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Совершенствование техники бега».		
	«Контрольные нормативы»		
Тема 5.	Содержание учебного материала	-	ОК03,ОК04,ОК08,
Прикладные	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности.		ОК09
виды спорта	Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение,		
	основные функции. Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные		
	отличия, примеры.		

	·		
	2.Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей		
	средств и методов тренировки, соревновательной и судейской практик;		
	3. ВФСК «Готов к труду и обороне» Разучивание и совершенствование выполнения		
	упражнений на быстроту реагирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	«Прикладные виды спорта»		
	«Соревновательная и судейская практика»		
	«ВФСК «Готов к труду и обороне»		
Тема 6.	Содержание учебного материала	-	ОК03,
Занятия	1.Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной		ОК04,ОК08,ОК09
физическими	деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола,		
упражнениями	баскетбола, тенниса, бадминтона, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной		
оздоровительно-	лапты);		
рекреативной	2. Использование на занятиях элементов индивидуальной физкультурно-спортивной		
направленности	деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др.		
•	3. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-		
	оздоровительной направленности с целью оптимизации работоспособности и		
	улучшения качества жизни.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	1
	Самостоятельная работа обучающихся	6	1
	«Подвижные и спортивные игры»		
	«Циклические и не циклические виды спорта»		
	«Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной		
	направленности».		
Тема 7.	Содержание учебного материала	-	ОК08
Лыжная	2. Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход,		
подготовка	одновременный двухшажный ход. Применение способов торможения и поворотов на		
	лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км		
	(юноши). Сдача на оценку техники лыжных ходов. В том числе, практических занятий и лабораторных занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	1
	«Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»		

Тема 8.	Содержание учебного материала	-	OK03, OK08
Работа на	1.Тренировка мышц по принципу «снизу вверх», т.е. сначала мышцы ног, а в конце -		
тренажерах.	мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса		
	выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном		
	режиме на тренажере для мышц спины.		
	2.Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч,		
	мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины.		
	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса.		
	Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении		
	упора. Тренировка на беговой дорожке.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	«Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением		
	отягощений»		
	«Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины»		
Промежуточная	«Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».	2	ОК03,ОК04,ОК08,
аттестация			ОК09
Итого по дисципл	ине (всего часов)	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- 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
- баскетбольные щиты с корзинами,
- баскетбольные мячи.
- столы для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- ракетки для настольного тенниса,
- гимнастические коврики,
- фитболы,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- силовые тренажеры,
- беговая дорожка,
- велотренажеры,
- гантельный ряд,
- скамья для физических упражнений,
- силовая рама с грифами и блинами,
- пояса, лямки, цепи;

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием:

- Лыжи,
- Палки.
- Ботинки,
- Лыжная мазь,

- Подставка для лыж,
- Лыжный станок; Стрелковый тир:
- Пневматические винтовки,
- Стенд для стерьбы
- Пулеулавливатели,
- Мишени;

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- турник уличный,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

- **1.** Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2022.
- 2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL

Для преподавателей

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) *Интернет-ресурсы*

- 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4.www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках оисциплины: ОК 3 1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. 2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. ОК 04 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. ОК 08 1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов	Практические работы, нормативы, тесты: 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». Контрольные задания: «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;	Текущий контроль: - Оценка результатов выполнения практических работ; -выполнение контрольных нормативов; -контрольные задания; -защита комплексов упражнений; Промежуточный контроль: - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета

и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы;

- 2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
- 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

OK 09

- 1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информациионных и коммуникационных технологий (далее ИКТ);
- 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

«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.

Защита 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».

<u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках</u> дисциплины:

ОК03

1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2. Профессионально-прикладная

2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.

Индивидуальный опрос:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала,

Текущий контроль:

- Оценка результатов индивидуального опроса
- -контрольные задания;

OK 04

1.Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. **ОК08**

- 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;
- 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп.
- 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОК09

- 1.Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности.
- 2. Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

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.

Контрольные задания:

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».

Задания в тестовой форме:

Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % 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».

- Задания в тестовой форме

Промежуточный контроль:

- Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с OB3 применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких студентов и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия студентов инвалидов и лиц с OB3 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 студентами 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 студентов инвалидов и лиц с OB3 по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

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