

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

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020 г.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования естественнонаучного профиля базового уровня. 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Разработчик: Корякина Елизавета Михайловна, руководитель физического воспитания

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», для специальностей среднего профессионального образования, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, (далее – ФГОС), утвержденным приказом Минобрнауки России от ФЗ, от 05.02.2018г. № 69-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	27

# **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 ОГСЭ цикла дисциплин 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» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и 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.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК.09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

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.

## **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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03.	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;	1. Знание оздоровительных систем физического воспитания;  2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.
ОК 04.	1. 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;	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
ОК 08	1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов 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	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Физические способности человека и основы здорового образа жизни; 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

	организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ОК 09.	1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ); 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	262
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	245
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	*
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа	13
<b>Итоговая аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

*Второй год обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Тема 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК08	
	1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.			
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	2		
	<i>Теоретическое занятие «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни»</i>			
<b>Тема 2.</b> <b>Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08,ОК03	
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. 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. 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.			
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>			6
	<i>1.Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>			2
	<i>2.Практическое занятие «Внешняя и внутренняя среда».</i>			2
	<i>3.Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления».</i>			2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3. Физические упражнения как основное средство физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК08, ОК09
	1. Роль упражнений и функциональные показатели. Дыхательная гимнастика. 2. Классификация физических упражнений. 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1. <i>Практическое занятие «Методика развития дыхательных возможностей».</i>		
	2. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК08, ОК09
	1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей..		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. Составить профиограмму своей специальности</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему: Подбор средств ППФП, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК03, ОК04, ОК08
	1. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих быстроту. 2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная.		



	<p>3. Средства и методы развития выносливости.</p> <p>4. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.</p> <p>5. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>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 ;</p> <p>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.</p>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	1. <i>Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость».</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»</i>	2	
	5. <i>Практическое занятие «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования»</i>	2	
	6. <i>Практическое занятие «Бег по разметкам с максимальным темпом»</i>	2	
	7. <i>Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода.</p> <p>2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.</p> <p>3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» , «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей.</p>	<b>10</b>	ОК03,ОК04,ОК08

	4. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5. Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. <i>Практическое занятие «Попеременные техники ходов»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Техника конькового хода»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Техника подъемов и спусков на лыжах»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Техника торможения и поворотов на лыжах»</i>	2	
	5. <i>Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 7. Развитие силы мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (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	<b>6</b>	ОК03, ОК08, ОК09
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>Практическое занятие «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Легкоатлетические прыжковые упражнения»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Передвижения в висе и упоре на руках»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. 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).	<b>8</b>	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Выполнение основных технических и тактических приемов игры»	2	
	3. <i>Практическое занятие</i> «Техника и тактика игр»	2	
	4. <i>Практическое занятие</i> «Групповые и командные действия»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 9 Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних 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.	<b>6</b>	ОК08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	6	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Гибкость и методика её совершенствования»	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Гибкость и методика её совершенствования»		
	3. <i>Практическое занятие</i> «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 10 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК02,ОК03,ОК04, ОК08, ОК09
	Контроль качества теоретических и практических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития 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).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	<b>2</b>	
	<i>1.Практическое занятие «Контрольное тестирование»</i>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>		<b>70</b>	

*Третий год обучения*

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>2. Соблюдение суточного режима. Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек.</li> <li>3. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</li> <li>4. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</li> <li>5. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</li> <li>6. Динамические упражнения с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим</li> </ol>	<b>22</b>	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09

	кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	22	
	1. <i>Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Правила личной гигиены»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Преодоление вредных привычек»</i>	2	
	5. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений».</i>	2	
	6. <i>Практическое занятие «Физические упражнения в аэробном режиме»</i>	2	
	7. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности»</i>	2	
	8. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений тренировочной направленности»</i>	2	
	9. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений профессиональной направленности»</i>	2	
	10. <i>Практическое занятие «Динамические упражнения с напряжением мышц, Работа на тренажерах»</i>	2	
	11. <i>Практическое занятие «Динамические упражнения с напряжением мышц, Работа на тренажерах»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Кластеры на тему: Преодоление вредных привычек.	2	
<b>Тема 2. Массовый спорт и спорт высших достижений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 08, ОК09
	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. 3. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. 4. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. 5. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. 6. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. 7. Единая всероссийская спортивная классификация.		

	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	1. <i>Практическое занятие «Массовый спорт и спорт высших достижений»</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Виды спорта»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Базовые виды спорта»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Единая спортивная классификация»</i>	2	
	5. <i>Практическое занятие «Спортизация физического воспитания»</i>	2	
	6. <i>Практическое занятие «Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта»</i>	2	
	7. <i>Практическое занятие «Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составить кластеры - Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта	2	
<b>Тема 3. Студенческий спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК03, ОК08, ОК09
	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.		
	2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических упражнений.		
	3. Спорт в свободное время студентов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	1. <i>Практическое занятие «Система студенческих спортивных соревнований».</i>		
	2. <i>Практическое занятие «Студенческие спортивные соревнования».</i>	2	
3. <i>Практическое занятие «Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности»</i>	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-		
<b>Тема 4. Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК08, ОК09
	1. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов.		
	2. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе.		
	3. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6		
1. <i>Практическое занятие « Физическая подготовка туристов-спортсменов»</i>	2		

	2. <i>Практическое занятие «Организация и проведение похода»</i>	2		
	3. <i>Практическое занятие «Организация и проведение похода выходного дня»</i>	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составить маршрут массового туристического мероприятия.	2		
<b>Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК03, ОК04, ОК08	
	1. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м;			
	2. Специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета.			
	3. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.			
	4. Выносливость общая и специальная. Бег на 3000, 2000 метров			
	5. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма.			
	6. Закаливание с использованием природных факторов.			
	7. Совершенствование приемов самомассажа.			
	8. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м			
	9. Челночный бег 3 x10. Преодоление полосы препятствий.			
	10. Контрольные упражнения.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			20
	1. <i>Практическое занятие «Ускоренное передвижение и легкая атлетика»</i>			2
	2. <i>Практическое занятие «Встречные эстафеты»</i>			2
3. <i>Практическое занятие «Виды выносливости»</i>	2			
4. <i>Практическое занятие «Бег на длинные дистанции»</i>	2			
5. <i>Практическое занятие «Оздоровительные ходьба и бег»</i>	2			
6. <i>Практическое занятие «Закаливание»</i>	2			
7. <i>Практическое занятие «Совершенствование приемов самомассажа»</i>	2			
8. <i>Практическое занятие «Бег на 1000 м»</i>	2			
9. <i>Практическое занятие «Челночный бег 3x10»</i>	2			
10. <i>Практическое занятие «Контроль за развитием скоростных способностей».</i>	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК03, ОК04, ОК08	

<b>Лыжная подготовка</b>	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2.Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. 3.Совершенствования техники на лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. 4. Подводящие и подготовительные упражнения – многократные выполнения упражнения стойки лыжника. 5.Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не большой уклон, скользящим шагом без палок. 6.Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полуелочкой, елочкой. 7.Совершенствование техники спусков стойки: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой». 8. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	16	
	<i>1.Практическое занятие «Повторение строевых приемов»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Повторение поворотов на лыжах на месте»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «Техника передвижения на лыжах»</i>	2	
	<i>4.Практическое занятие «Подводящие и подготовительные упражнения»</i>	2	
	<i>5.Практическое занятие «Передвижение на лыжне без палок»</i>	2	
	<i>6.Практическое занятие «Совершенствования техники спусков и подъемов»</i>	2	
	<i>7.Практическое занятие «Совершенствования техники спусков и подъемов»</i>	2	
	<i>8.Практическое занятие «Контрольные упражнения»</i>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 7. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК03, ОК08
	1.Техника игры. 2. Нападение: стойка и перемещение, техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. 3.Защита, стойка и перемещение, техника ведения мячом, прием мяча, блокирование. 4.Элементы тактики. 5.Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия тренировка и двух сторонняя игра. 6.Контрольные упражнения.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	<i>1.Практическое занятие «Техника игры»</i>	2	



	2. <i>Практическое занятие «Нападение. Стойки и перемещения»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Защита. Стойки и перемещения»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Элементы тактики»</i>	2	
	5. <i>Практическое занятие «Тактика нападения»</i>	2	
	6. <i>Практическое занятие «Подача, верхняя и нижняя передача»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Большой теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК04, ОК08
	1. Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. 2. Перемещения по площадке. 3. Подача и ловля мяча. 4. Техника и тактика игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. <i>Практическое занятие «Спортивная игра: большой теннис».</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Перемещения по площадке»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Подача и ловля мяча»</i>	2	
	4. <i>Практическое занятие «Техника и тактика игры»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 9 Профессиональн о прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК03, ОК04, ОК08, ОК09
	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов. 2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП в колледже. 3. 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 ); 4. Методические основы производственной физической культуры. 5. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. 7. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных		

заболеваний и травматизма Попутная тренировка. 8.Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. 9. 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. 10. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 11.Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки 12. Контрольное тестирование по основным понятиям ППФП		
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	24	
<i>1.Практическое занятие «Методика подбора средств ППФП студентов»</i>	2	
<i>2.Практическое занятие «Организация и формы ППФП в колледже».</i>	2	
<i>3.Практическое занятие «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости»</i>	2	
<i>4.Практическое занятие «Методические основы производственной физической культуры»</i>	2	
<i>5.Практическое занятие «Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры»</i>	2	
<i>6.Практическое занятие «Производственная гимнастика»</i>	2	
<i>7.Практическое занятие «Попутная тренировка»</i>	2	
<i>8.Практическое занятие «Физическая культура и спорт в свободное время специалиста» «Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений».</i>	2	
<i>9.Практическое занятие «Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук»</i>	2	
<i>10.Практическое занятие «Комплекс упражнений, направленный на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности</i>	2	
<i>11.Практическое занятие «Методы спортивной тренировки»</i>	2	
<i>12. Практическое занятие Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов</i>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему: Место ППФП в системе</b>	<b>2</b>	

	воспитания студентов		
<b>Тема 10</b> <b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Контроль качества знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие «Контроль качества знаний по изученным темам».</i>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>		<b>138</b>	

*Четвертый год обучения*

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>Тема 1. Задачи физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК03, ОК04, ОК08
	1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. 3. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Физические упражнения. Группа физических упражнений. 5. Основные физические (двигательные) качества.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	<i>1. Практическое занятие «Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом»</i>	<b>2</b>	
	<i>2. Практическое занятие «Оздоровительные системы физического воспитания»</i>	<b>2</b>	
	<i>3. Практическое занятие «Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных»</i>	<b>2</b>	

	<i>привычек»</i>		
	4.Практическое занятие «Упражнения циклического и ациклического характера»	2	
	5.Практическое занятие «Основные двигательные качества»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. Составить кластеры на тему:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.	<b>1</b>	
<b>Тема 2.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03,ОК 04,ОК 08,ОК 09
	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. 2. Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы. 3.Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек Культура межличностного общения. 4.. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1.Практическое занятие «Основные составляющие здорового образа жизни»	2	
	2.Практическое занятие «Сон, как вид отдыха. Биологические ритмы»	2	
	3.Практическое занятие «Организация двигательной активности»	2	
	4.Практическое занятие «Освоение простейших приемов психической саморегуляции».	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 3.</b> <b>Методика составления индивидуальных программ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. 2. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие «Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности».	2	
	2.Практическое занятие «Методика составления индивидуальных программ тренировочной и профессиональной направленности»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	ОК03,ОК04,ОК08
	1. Совершенствование техники бега на быстроту. Бег 30,60,100 метров. 2. Совершенствование техники бега и выносливость. Бег 2000, 3000 метров		

	3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500,1000 метров. 4.Сдача на оценку техники бега 100, 500, 1000,2000 или 3000 м. 5. Контрольные нормативы.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	9	
	<i>1.Практическое занятие «Совершенствование техники бега».</i> Бег 30,60,100 метров	2	
	<i>2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега».</i> Бег 2000, 3000 метров	2	
	<i>3. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние дистанции».</i> Бег 500,1000 метров	2	
	<i>4. Практическое занятие «Сдача на оценку техники бега 100, 500, 1000,2000,3000 м»</i>	2	
	<i>5.Практическое занятие «Контрольные нормативы»</i>	2	
<b>Тема 5. Прикладные виды спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. 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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>1.Практическое занятие «Прикладные виды спорта»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Соревновательная и судейская практика»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «ВФСК «Готов к труду и обороне»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	-	
<b>Тема 6. Занятия физическими упражнениями оздоровительно- рекреативной направленности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	1.Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); 2. Использование на занятиях элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др. 3. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		

	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>1.Практическое занятие «Подвижные и спортивные игры»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Циклические и не циклические виды спорта»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 7. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK08
	Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, 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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<i>1.Практическое занятие «Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема8. Работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK03, OK08
	1.Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - 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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<i>1.Практическое занятие «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для	2	OK03,OK04,OK08, OK09

	<p>девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.</p>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>1. Практическое занятие «Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>		<b>54</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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 стрельбы
- 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., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

#### *Для преподавателей*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.
6. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.
7. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.
8. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

#### ***Интернет-ресурсы***

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gto.ru](http://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
<p><b><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></b></p> <p>-ОК 3</p> <p>1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.</p> <p>2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p> <p>ОК 4</p> <p>- 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.</p> <p>ОК 08</p> <p>1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы;</p> <p>2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b><i>Практические работы, нормативы, тесты:</i></b></p> <p>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».</p> <p><b><i>Контрольные задания:</i></b></p> <p>«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;</p> <p>«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«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</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- Оценка результатов выполнения практических работ;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов;</p> <p>-контрольные задания;</p> <p>-защита комплексов упражнений;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <p>- Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>

<p>ОК 09</p> <p>1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ);</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Защита комплексов упражнений:</b> 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».</p>	
<p><b><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></b></p> <p><b>ОК03</b></p> <p>1. Знание оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.</p> <p><b>ОК 04</b></p> <p>1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p><b>ОК08</b></p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;</p> <p>3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп.</p> <p>4. Владение информацией о</p>	<p><b>Индивидуальный опрос:</b> 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</p>	<p><b><u>Текущий контроль:</u></b> - Оценка результатов индивидуального опроса - контрольные задания; - Задания в тестовой форме</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>

<p>Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)  <b>ОК09</b>  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.</p>	<p>непонимание и незнание материала программы.  <b>Контрольные задания:</b>  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».  <b>Задания в тестовой форме:</b>  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».</p>	
---	--	--

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.

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
8.	Челночный бег 3x10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Поддача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19,0	13,1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
7.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из вися на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20