

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)
Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ



Директор
Университетского колледжа

_____ М.А. Саньков

«20» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
социально-экономический профиль
для специальности
38.02.08 Торговое дело
форма обучения – очная

Рабочая программа составлена на основании ФГОС
среднего общего образования от 17.05.2012 г № 413
с учетом Рекомендаций Министерства Просвещения РФ
от 01.03.2023 г № 05-592

и рассмотрена на заседании П(Ц)К
«02» мая 2024 г. Протокол № 14-10/09

Председатель П(Ц)К

_____ БД и СГД

наименование П(Ц)К

_____ Зайцева Инна Владимировна

ФИО председателя

(подпись)

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по реализации программ среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, утвержденной Департаментом государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, по специальностям социально-экономического профиля: 38.02. 08 Торговое дело

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» Университетский колледж.

Разработчик:

Рассказова Ю.В. - преподаватель Университетского колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

5. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

6. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС к содержанию и уровню подготовки по специальностям социально-экономического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом базовой подготовки ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует базовые знания, умения и компетенции, необходимые для дальнейшего непрерывного образования.

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

Цели дисциплины:

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

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

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

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

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

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов
промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	78
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 курс 1 семестр			
Раздел №1: Оценка физического развития		2	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №2: Легкая атлетика		8	
Практическое занятие №1. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2-3. Тема: Бег на средние и длинные дистанции.	Обучение технике финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение с тактикой бега на средние и длинные дистанции. Принять контрольные нормативы в беге на 3 км.- юноши, 2км –девушки.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №4. Тема: Бег на короткие дистанции.	Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятия №5. Тема: Прыжки.	Принять контрольный норматив по прыжку в длину с места. Дальнейшее обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Составить и провести комплекс специальных беговых упражнений.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №3: Спортивные и подвижные		8	

игры			
Практическое занятия №1. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методике проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.		6	
Практическое занятие №1. Тема: Спортивная аэробика	Обучение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Развитие гибкости, координационных способностей. Воспитание правильной осанки.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Спортивная аэробика	Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучению техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Спортивная аэробика	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Развитие прыгучести. Воспитание правильной осанки. Уметь осуществлять самоконтроль. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №5: Виды по выбору		6	
Практические занятия №1-4. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	6	ОК 4, ОК 8
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	
Методико-практическое занятие №4. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	4	ОК 4, ОК 8

	Самостоятельная работа № 10: Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).		
Итого (1 семестр)		34	
1 курс 2 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры		10	
Практическое занятие № 6. Тема: Баскетбол.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие № 8. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №9. Тема: Волейбол.	Обучение верхней и нижней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры. Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №10. Тема: Волейбол.	Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №2: Лыжи		6	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Одновременнобесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Обучение спуску. Подъем «елочкой», «лесенкой».	Обучение спуску в различных стойках; Обучение подъему «елочкой», «лесенкой»; Закрепление техники подъема скользящим шагом, «елочкой»; Развитие силы мышц рук, ног. Составить и провести комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №3: Элементы гимнастики,		4	

аэробики, фитнеса			
Практическое занятие №4. Тема: Дыхательная гимнастика.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №5. Тема: Ритмическая гимнастика.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.	2	ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа №15: Составить комплекс общеразвивающих упражнений.		
Раздел №4: Виды по выбору		12	
Практические занятия №5-13. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	12	ОК 4, ОК 8
Раздел №5: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №6. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике кроссового бега: бег в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №7. Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №8. Тема: Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №9. Тема: прыжки.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №10-11. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Выполнение контрольных нормативов: прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		2	
Методико-практическое занятие № 6. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	«Малые» формы физической культуры в обеспечении активного отдыха и уровня физической подготовленности, достаточного для успешного выполнения профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Основы методики проведения физкультурпауз,	2	ОК 4, ОК 8

	физкультминутки и др.		
	Самостоятельная работа №18: Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
ИТОГО (2 семестр)		46	
ИТОГО по курсу		80	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формируемых в которых способствует элемент программы
1 курс 1 семестр			
Раздел №1: Оценка физического развития		2	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Участие в проведении контрольных нормативов (судейство).	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №2: Легкая атлетика		8	
Практическое занятие №1. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8

Практическое занятие №2-3. Тема: Ходьба на средние и длинные дистанции.	Обучение технике финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение с тактикой бега на средние и длинные дистанции.Принять контрольные нормативы в беге на 3 км.- юноши, 2км –девушки.	4	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания.Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры		8	
Практическое занятие №1. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методики проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.		6	
Практическое занятие №1-3. Тема: Аэробика.	Составить и провести комплекс упражнений с учетом своего заболевания. Воспитание правильной осанки. Уметь осуществлять самоконтроль.Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.	6	ОК 4, ОК 8
Раздел №5: Виды по выбору		6	
Практические занятия №1-4. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов.Составить и провестиразминку соответствующую избранному виду спорта с учетом своего заболевания.	6	ОК 4, ОК 8
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	

Методико-практическое занятие №4. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности. Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).	4	ОК 4, ОК 8
Итого (1 семестр)		34	
1 курс 2 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры		10	
Практическое занятие № 6. Тема: Баскетбол.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие № 8. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №10. Тема: Волейбол.	Обучение верхней и нижней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры. Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №12. Тема: Волейбол.	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №2: Лыжи		6	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Одновременнобесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8

Практическое занятие №3. Тема: Обучение спуску. Подъем «елочкой», «лесенкой».	Обучение спуску в различных стойках; Обучение подъему «елочкой», «лесенкой»; Закрепление техники подъема скользящим шагом, «елочкой»; Развитие силы мышц рук, ног. Составить и провести комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №3: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		4	
Практическое занятие №4. Тема: Дыхательная гимнастика.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с учетом своего заболевания.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №5. Тема: Ритмическая гимнастика.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений с учетом своего заболевания.	2	ОК 4, ОК 8
Раздел №4: Виды по выбору		12	
Практические занятия №5-13. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта с учетом своего заболевания.	12	ОК 4, ОК 8
Раздел №5: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №6. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике ходьбы: ходьба в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №7. Тема: Ходьба на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №8-9. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4, ОК 8
Практическое занятие №10-11. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Участие в проведении соревнования (судейство).	4	ОК 4, ОК 8
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		2	

Методико-практическое занятие № 6. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	«Малые» формы физической культуры в обеспечении активного отдыха и уровня физической подготовленности, достаточного для успешного выполнения профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Основы методики проведения физкультпауз, физкультминуток и др. Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.	2	ОК 4, ОК 8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
ИТОГО (2 семестр)		46	
ИТОГО по курсу		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социальных дисциплин, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного вида

- Рабочее место преподавателя;
- 26 учебных мест для обучающихся;
- Доска маркерная – 1 ед.;
- Проектор переносной – 1 ед.;
- Компьютер (ноутбук) – 1 ед.
- Лицензионное программное обеспечение (Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Office 2010 Professional Plus, Kaspersky Endpoint Security 10, Консультант Плюс).

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал (516,8 м², покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;
- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);
- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;
- сектор для прыжков в длину.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 31.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Интернет-ресурсы

1. www.minstmgov.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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, тестирования, практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, а также в ходе зачета.

4.2.Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

деятельности специалиста	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
1. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
3. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Спортивная аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль.
Виды спорта по выбору	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

4.3. Требования к итоговому контролю по дисциплине «Физическая культура».

В содержание требований к итоговому контролю включаются:

1. Систематическое посещение занятий.
2. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
3. Овладение техникой изучаемых физических упражнений.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Студенты, получившие больше двух неудовлетворительных оценок по результатам сдачи контрольных нормативов не получают зачета по «Физической культуре». В отдельных случаях студенты, не выполнившие контрольные нормативы по объективным причинам (пропуски по болезни, семейным обстоятельствам и др.), могут быть аттестованы положительно при условии отсутствия пропусков занятий без уважительных причин и сдачи зачета по остальным разделам программы.

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям на длительный срок, занимаются в специально организованных группах лечебной физической культуры, либо индивидуально под руководством преподавателя, выполняя комплексы ЛФК, рекомендованные при их заболеваниях.

Студенты 1 курса, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, теоретические и методические занятия посещают вместе с основной группой на общих основаниях. Практическую часть реализуют через занятия ЛФК.

Студенты, имеющие спортивные разряды и занимающиеся в спортивных секциях вне университета, аттестуются по результатам участия в соревнованиях различного уровня и предоставления соответствующего документа, подтверждающего его участие.

5. Требования к дифференцированному зачету (2 семестр)

Контрольные нормативы: 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).

Практические работы:

1. «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
2. «Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
3. «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук».
4. «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
5. «Комплекс общеразвивающих упражнений».
6. «Физкультпауза, физкультминутка».