

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

«30» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
социально-экономический профиль
для специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство
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 2023 г. Протокол № 14-10/09

Председатель П(Ц)К

БД и СГД

наименование П(Ц)К

Зайцева Инна Владимировна

ФИО председателя

(подпись)

2023 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: 43.02.16 Туризм и гостеприимство

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	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. 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 учебной дисциплиной 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).

Специалист по туризму и гостеприимству должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Специалист по туризму и гостеприимству должен обладать профессиональными компетенциями

ПК 3.2. Сопровождать туристов при прохождении маршрута (по видам туризма).

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. 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, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения Компетенции
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; поднимание 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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры		8	
Практическое занятия №1. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методики проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №2. Тема: Спортивная аэробика	Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучение технике безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
	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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №10. Тема: Волейбол.	Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Раздел №2: Лыжи		6	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №2. Тема: Одновременнбесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажномуходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
	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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №7. Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №8. Тема: Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №9. Тема: прыжки.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
	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, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8

			ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методики проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 с учетом своего заболевания.	6	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №12. Тема: Волейбол.	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Раздел №2: Лыжи		6	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

Практическое занятие №2. Тема: Одновременнобесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажномуходу;Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Раздел №4: Виды по выбору		12	
Практические занятия №5-13. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провестиразминку соответствующую избранному виду спорта с учетом своего заболевания.	12	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Раздел №5: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №6. Тема: Ходьбана длинные дистанции.	Обучение технике ходьбы: ходьба в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №7. Тема: Ходьбана средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
Практическое занятие №8-9. Тема: Ходьбана короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.

Практическое занятие №10-11. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Участие в проведении соревнования(судейство).	4	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 6 ОК 7 ОК 8 ПК 3.2.
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 социально-экономических дисциплин, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- 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, КонсультантПлюс.

Оборудование спортивного зала:

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).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 26.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре	Вопросы в ходе лекции. Практические занятия. Практическая работа «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта». Самостоятельная работа

	«Антропометрические измерения». Тестирование.
Определить уровень собственного здоровья по тестам	Самостоятельная работа «Антропометрические измерения». Тестирование.
Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	Практические занятия. Практическая работа «Комплекс упражнений утренней гимнастики». Практическая работа «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	Практические занятия. Практическая работа «Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
Применять на практике приемы массажа и самомассажа	Практические занятия. Практическая работа «Приемы массажа, самомассажа».
Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции	Практические занятия. Практическая работа «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена».
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)	Практические занятия. Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Вопросы в ходе лекции. Устные опросы. Практические занятия. Практическая работа: «Профессиограмма будущей

	деятельности». Практическая работа: «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью».
Основы здорового образа жизни	Вопросы в ходе лекции. Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс специальных беговых упражнений». Практическая работа: «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук». Практическая работа: «Комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера». Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Практическая работа: «Физкультпауза, физкультминутка».
Состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Самостоятельная работа «Антропометрические измерения». Тестирование.
Навыки:	
овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс специальных беговых упражнений».
Техникой спортивных игр по одному из избранных видов	Практические занятия. Практическая работа «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта».
Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
Повышать:	

аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Практическая работа: «Комплекс специальных беговых упражнений».
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	Определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладевать методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

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	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.

регулировании работоспособности	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 деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 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.

4.3.1. Требования к дифференцированному зачету

Контрольные нормативы: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоревысотой 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. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
2. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений восстановительного характера.
4. Составить профессиограмму будущей деятельности.

5. Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.
6. Написать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
7. Написать приемы массажа, самомассажа.
8. «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
9. «Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
10. «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук».
11. «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
12. «Комплекс общеразвивающих упражнений».
13. «Физкультпауза, физкультминутка».