

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией

социально – гуманитарных дисциплин и МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева

Протокол № 9 от «20» мая 2021 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

протокол № 9 от «28» мая 2021 г

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

ОУДб.07 Физическая культура

предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413) и требований ФГОС среднего профессионального образования по специальностям 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»/38.00.00 экономика и управление, утвержденного приказом МОН РФ от 5 февраля 2018 г. N 69, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 50137 от 26 февраля 2018г.); 43.02.14 «Гостиничное дело»/43.00.00 сервис и туризм, утвержденного приказом МОН РФ от 9 декабря 2016 г. N 1552, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 44974 от 26 декабря 2016.); 38.02.06 «Финансы»/38.00.00 экономика и управление, утвержденного приказом МОН РФ от 5 февраля 2018 г. N 65, зарегистрированного Минюстом РФ (регистрационный N 50134 от 26 февраля 2018г и социально-экономического профиля профессионального образования.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский механико – технологический техникум»

Разработчик(и):

М.В. Погорелова преподаватель ГБПОУ КК АМТТ

И.Н. Маликова, руководитель физического воспитания ГБПОУ

КК «АМТ» в г. Армавире

Квалификация по диплому: «Физкультурно-оздоровительная работа и туризм», по специальности «Тренер-преподаватель»

И.В. Кондратюк, старший преподаватель физического воспитания кафедры физического воспитания и естественно-биологических наук ФГБОУ ВО АГПУ в г. Армавире.

Квалификация по диплому: «Специалист по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура и спорт»



СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебной дисциплины <u>ОУДб.07 Физическая культура</u>	5
3	Место учебной дисциплины в учебном плане	8
4	Результаты освоения учебной дисциплины	9
5	Содержание учебной дисциплины	11
6	Тематическое планирование	18
7	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	19
8	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	22
9	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23
10	Литература	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21 июля 2015 года, Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу

среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В виду климатических условий тема лыжная подготовка распределена на тему настольный теннис.

Так как на теоретический раздел выделено 15 часов (нечетное количество) и последнее практическое занятие одночасовое, то в восьмом занятии объединены темы из теоретического и практического разделов по одному часу.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины ОУДб.07 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, тхэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в техникуме студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины ОУДб.07 «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

. Данное учебное заведение не имеет материально-технической базы для занятий плаванием. Поэтому раздел «Плавание» заменен на раздел «Футбол».

В виду климатических условий в нашем регионе невозможно проводить занятия по лыжной подготовке. Поэтому возникла необходимость заменить данный раздел на настольный теннис.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.07 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В техникуме учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ), является базовой дисциплиной.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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;

личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том

числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

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

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, уход от родительской ответственности, отказ от отношений со своими детьми и их финансового содержания

- *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	<i>118</i>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>118</i>
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>102</i>
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>102</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
теоретические занятия	<i>16</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

5.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Кол-во часов	Уровень усвоения
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		2	<i>репродуктивный</i>
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	<i>репродуктивный</i>
2.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	<i>репродуктивный</i>

3.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2	<i>репродуктивный</i>
4.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		6	<i>репродуктивный</i>
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	2	
6.	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	2	
7.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2	<i>репродуктивный</i>

8.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
Учебно – методические занятия		10	
9.	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	
10.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
11.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
12.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
13.	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	2	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		20	<i>репродуктивный</i>
14.	Кроссовая подготовка: высокий старт, низкий старт.	2	
15.	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.	2	
16.	Кроссовая подготовка: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон.	2	
17.	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м с низкого старта.	2	
18.	Бег 100 м с высокого старта. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
19.	Эстафетный бег 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
20.	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	

21.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом: «прогнувшись».	2	
22.	Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы» перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
23.	Метание гранаты весом 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши). Толкание ядра.	2	
Тема 2.2. Настольный теннис		8	<i>репродуктивный</i>
24.	Правила игры. Держание ракетки в настольном теннисе. Учебная игра 1*1,2*2.	2	
25.	Стойки и перемещения в настольном теннисе. Техника подачи мяча.	2	
26.	Технические приемы: «толчок», «подрезка», «Накат» слева и справа.	2	
27.	Учебные игры 1*1; 2*2. Стойки и перемещения.	2	
Тема 2.3. Гимнастика		10	<i>репродуктивный</i>
28.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
29.	Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.	2	
30.	Упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
31.	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.	2	
32.	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол		30 10	<i>репродуктивный</i>
33.	Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
34.	Передача, подача мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	
35.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
36.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
37.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
Тема 2.5. Баскетбол		10	<i>репродуктивный</i>
38.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча.	2	
39.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
40.	Прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска.	2	

41.	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
42.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Тема 2.6. Футбол		10	<i>репродуктивный</i>
43.	Правила игры. Техника безопасности игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
44.	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.	2	
45.	Отбор мяча в игре футбол. Обманные движения в футболе.	2	
46.	Техника игры вратаря. Тактика защиты в футболе.	2	
47.	Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
Тема 2.7. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		24 12	<i>репродуктивный</i>
48.	Техника безопасности занятий.	2	
49.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	
50.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2	
51.	Развитие мышц предплечья. Развитие длинных мышц спины.	2	
52.	Развитие мышц брюшного пресса. Развитие четырехглавой, двуглавой мышц бедра.	2	
53.	Упражнения с гирями. Техника выполнения. Упражнение толчок гири. Техника выполнения рывка гири.	2	
Тема 2.8. Ритмическая гимнастика.		12	<i>репродуктивный</i>
54.	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.	2	
55.	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
56.	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	2	
57.	Комплекс упражнений с гимнастическими мячами. Развитие ловкости.	2	

58.	Комплекс упражнений на гибкость с гимнастической палкой и возле гимнастической стенки. Комплекс упражнений на гибкость в партере.	2	
59.	Дифференцированный зачет.	2	
Итого		118	

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.07 Физическая культура

№ темы	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
			Всего	Практические и лабораторные работы
1	Раздел 1 Теоретическая часть	16	16	
1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2	
1.2	Тема. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
1.3	Тема. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	
1.4	Тема. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	
1.5	Тема. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	6	
1.6	Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности	2	2	
2.	Раздел 2. Практическая часть			
	Учебно – методические занятия.	10	10	10
	Учебно-тренировочные занятия.	92	92	92
2.1	Тема. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	20	20
2.2	Тема. Настольный теннис	8	8	8
2.3	Тема. Гимнастика	10	10	10
2.4	Тема. Спортивные игры по выбору.	30	30	30
2.5	Тема. Виды спорта по выбору.	24	24	24
	ИТОГО	118	118	102

7. 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
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

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
<i>практическая часть</i>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	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 здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Настольный теннис	Держание ракетки. Стойки и перемещения, технические приемы: «толчок», «подрезка», «Накат» слева и справа. Техника подачи мяча. Учебные игры 1 на 1; 2 на 2. Техника отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка».

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	<p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры по выбору	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика.	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий.</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>

8. УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают техникум для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, других форм и методов контроля.

Результаты обучения ¹ (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; • 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; • патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; • готовность к служению Отечеству, его защите; <p>личностные результаты:</p>	<p style="text-align: center;">Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p>Доклад</p>
<p>ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p>Реферат</p>
<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>	<p>Доклад</p>
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>Реферат</p>
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p>Эссе</p>
<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p>	<p>Доклад</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p>	<p>Реферат</p>
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий</p>	<p>Доклад</p>

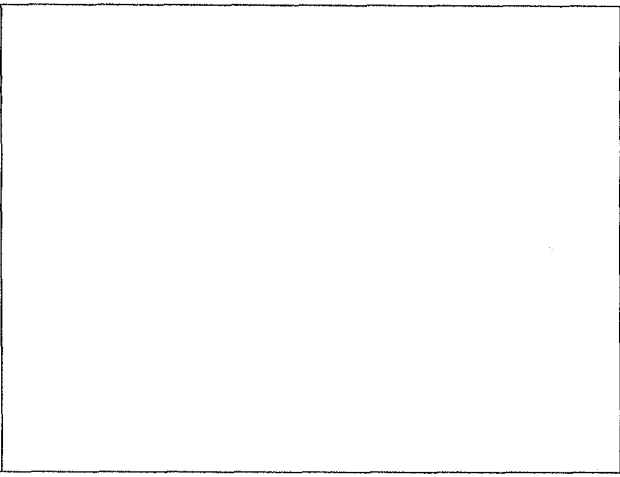
<p>уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного 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</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, уход от родительской ответственности, отказ от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p> <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	<p>Эссе</p> <p>Реферат</p> <p>Эссе</p> <p>Эссе</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	
<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; — традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая

<p>личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и 	<p>отметка;</p> <p>– тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (гимнастика девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>
---	--

физической работоспособности,
физического развития и физических
качеств;

- 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).



ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Физическая культура, Бишаева А.А.: учебник для СПО, М.: ИЦ «Академия», 2017, 320 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура, Москва, Академия. 2020 (www.academia-moscow.ru) ЭБС.
3. Бишаева А.А., Физическая культура, Москва, Академия., 2020 год

Дополнительная литература

Физическая культура, Бишаева А.А.: учебник для СПО, 8-е изд., стер., М.: ИЦ «Академия», 2015, 304 с.

Физическая культура. Основы здорового образа жизни., Кобяков Ю.П.: учебное пособие, 2-е изд., Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, 252 с.

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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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”».

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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, 2013.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2013.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. 3-е изд. М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. СПб., 2013.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013)).

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине БУП.07 Физическая культура, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМГТТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальностей среднего профессионального образования (далее СПО):

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)/38.00.00 Экономика и управление, 43.02.14 Гостиничное дело/43.00.00 Сервис и туризм, 38.02.06 Финансы/38.00.00 Экономика и управление, в соответствии с примерной программой, разработанной доктором педагогических наук, профессором Бишаевой А.А. и рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Минобрнауки России 23 июля 2015.

- Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Раздел 2. Учебно-методические занятия и учебно – тренировочные занятия.* Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2. Настольный теннис. Тема 2.3. Гимнастика. Тема 2.4. Спортивные игры по выбору. Тема 2.5. Виды спорта по выбору.*

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника социально-экономического профиля и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине БУП.07 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы данных специальностей.

Рецензент:

Старший преподаватель ФГБОУ
ВО АГПУ



И.В. Кондратюк

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине БУП.07 Физическая культура, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМГТ Погореловой М.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальностей среднего профессионального образования (далее СПО):

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)/38.00.00 Экономика и управление, 43.02.14 Гостиничное дело/43.00.00 Сервис и туризм, 38.02.06 Финансы/38.00.00 Экономика и управление, в соответствии с примерной программой, разработанной доктором педагогических наук, профессором Бишаевой А.А. и рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Минобрнауки России 23 июля 2015.

- Рабочая программа состоит из следующих разделов: *Раздел 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. *Раздел 2.* Учебно-методические занятия и учебно – тренировочные занятия. Также в рабочей программе указаны темы: *Тема 1.1.* Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. *Тема 1.2.* Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. *Тема 1.3.* Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. *Тема 1.4.* Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. *Тема 1.5.* Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. *Тема 2.1.* Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. *Тема 2.2.* Настольный теннис. *Тема 2.3.* Гимнастика. *Тема 2.4.* Спортивные игры по выбору. *Тема 2.5.* Виды спорта по выбору.

В разделе 1 студенты знакомятся с такими понятиями как: «Физическая культура и спорт» как социальные явления, как явления культуры, физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Также студенты узнают о характеристике изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений, влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека и об основах здорового образа и стиля жизни.

В разделе 2 студенты изучают теоретические сведения, физические качества и способности человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности. Возрастную динамику развития физических качеств и способностей, взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Также студенты занимаются практическими занятиями по различным видам спорта.

Оценка соответствия тематики практических занятий, лабораторных работ требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы: Тематика практических занятий соответствует требованиям подготовки выпускника социально-экономического профиля и содержанию рабочей программы.

Данная программа составлена в деловом стиле с использованием профессиональной терминологии по дисциплине.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. В данной программе учитываются рекомендации Научно-методического центра среднего профессионального образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Содержание программы дисциплины направлено в основном на формирование практических умений и их совершенствование. Дает возможность преподавателю проводить различные виды занятий.

Программа соответствует требованиям, предъявленным в настоящее время к обучению по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована другими учебными заведениями.

Рабочая программа по дисциплине БУП.07 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы данных специальностей.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ» в г. Армавире



И.Н. Маликова

М.П.