

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

ПО СПЕЦИАЛЬНОСЯМ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ
38.02.01 «ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)»/
43.02.14 «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО»
38.02.06 «ФИНАНСЫ »

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией
социально – гуманитарных дисциплин и МДК

Председатель Ермолаева Н.А. Ермолаева

Протокол № 10 от «20» мая 2022 г.

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

протокол № 10 от «30» мая 2022 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД6.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК2. Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.

ОК3. Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

ОК4. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК8. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. *(указываются ОК из перечня в соответствии с ФГОС по профессии / специальности).* В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,

	религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

	комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	118
1. Основное содержание	114
в т.ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	100
2. Профессионально ориентированное содержание	4
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	16	
<i>Основное содержание</i>			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	IP6 01, JP 02, JP 13, MP 04, MP 05OK2, OK3, OK6
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	IP6 01, JP 02, JP 03, JP 11, MP 04

<p>Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12</p>
<p>Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04</p>
<p>Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>4</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03</p>

<p>Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, физической и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности 2. Дневник самоконтроля 3. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>2</p>	<p>ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03ОК2,ОК3, ОК 6</p>
<p>Раздел 2</p>	<p>Практический раздел</p>	<p>102</p>	
<p>Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p><u>Профессионально ориентированное содержание</u> Содержание учебного материала 1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья 2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда В том числе практических занятий 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>4 2 2 2 2</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК2,ОК3, ОК6</p>
<p>Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки В том числе практических занятий 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности Учебно-тренировочные занятия Основное содержание</p>	<p>2 2 2 2</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09, ОК2, ОК3, ОК6</p>

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК2, ОК3, ОК6
11.	Кроссовая подготовка: высокий старт, низкий старт.	2	
12.	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.	2	
13.	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м с низкого старта.	2	
14.	Бег 100 м с высокого старта. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
15.	Эстафетный бег 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью.	2	
16.	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
17.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом: «прогнувшись».	2	
18.	Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы» перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
19.	Метание гранаты весом 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши). Толкание ядра.	2	
Тема 2.2. Настольный теннис		8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК2, ОК3, ОК6
20.	Правила игры. Держание ракетки в настольном теннисе. Учебная игра 1*1, 2*2.	2	
21.	Стойки и перемещения в настольном теннисе.	2	
22.	Технические приемы: «толчок», «подрезка», «Накат» слева и справа.	2	
23.	Учебные игры 1*1; 2*2. Стойки и перемещения.	2	
Тема 2.3. Основная гимнастика		10	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК2, ОК3, ОК6
24.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	
25.	Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	

26.	Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания	2	
27.	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
28.	Выполнение прикладных упражнений	2	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол		30	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ОК2, ОК3, ОК6
	29.	2	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
30.	Передача, подача мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	
31.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
32.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
33.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
Тема 2.5. Баскетбол		10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07ОК2, ОК3, ОК6
34.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча.	2	
35.	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
36.	Прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
37.	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
38.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Тема 2.6. Футбол		10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК2, ОК3, ОК6

39.	Правила игры. Техника безопасности игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
40.	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.	2	
41.	Отбор мяча в игре футбол. Обманные движения в футболе.	2	
42.	Техника игры вратаря. Тактика защиты в футболе.	2	
43.	Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
Тема 2.7. Бадминтон			
44.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном	2	
45.	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	2	
46.	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК2, ОК3, ОК6
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
48.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика.			
49.	Техника безопасности занятий.	20	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК2, ОК3, ОК6
50.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	10	
51.	Выполнение упражнений со свободными весами	2	
52.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	
53.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажера	2	

Тема 2.9. Акробатика		10	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК2, ОК3, ОК6
54.	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо.	2	
55.	Элементы - стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках.	2	
56.	Элементы - переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
57.	Совершенствование акробатических элементов.	2	
58.	Развитие физических способностей средствами акробатики.	2	
59.	Дифференцированный зачет.	2	
Итого		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Дополнительные источники:

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 наука 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 наука 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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОУДб.07 Физическая культура, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ 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 ОУДб.07 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы данных специальностей.

Рецензент:

Старший преподаватель
ВО «АГПУ»



И.В. Кондратюк

Подпись
УДОСТОВЕРЯЮ
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЕРСОНАЛУ

М.П.

Султанова Е. В.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по учебной дисциплине ОУДб.07 Физическая культура, выполненную преподавателем ГБПОУ КК АМТТ 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 ОУДб.07 «Физическая культура» может быть использована для обеспечения основной (профессиональной) образовательной программы данных специальностей.

Рецензент:
Руководитель физического воспитания
ГБПОУ КК «АМТ»



И.Н. Маликова

М.П.