

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 Г.Р.Солохова

«24» октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения - очная

Москва – 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Срок получения образования – 1 год 10 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

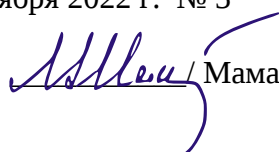
Рецензент:

Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК
ГБПОУ г. Москвы «Пищевой колледж № 33»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол от «12» октября 2022 г. № 3

Председатель ПЦК

 Мамаева М.И./

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 02.	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	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08.	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	154
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	2	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		14	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой (в том числе Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

Прыжок в длину с места	высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. 2. Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции : 30м (контрольный норматив). 4. Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции : 60м (контрольный норматив). 5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2	
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.	Содержание учебного материала 1.Техника перемещений и стоек. 2.Техника передач сверху и снизу двумя руками после перемещений.		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Практическое занятие 7. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		

	<p>2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи.</p> <p>3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники подач и передач в 3х и 4х после перемещений и через сетку. Контрольно-тестовый норматив.</p>		
<p>Тема 3.2. Техника выполнения прямого нападающего удара</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Техника прямого нападающего удара. 2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.</p>		
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>4. Практическое занятие 10. Нападающий удар с места. Совершенствование в игре.</p> <p>5. Практическое занятие 11. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке через сетку.</p> <p>6. Практическое занятие 12. Обманный удар. Совершенствование нападающих ударов в игре.</p>	6	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
<p>Тема 3.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Совершенствование технических элементов в волейболе. 2. Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.</p>		
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>7. Практическое занятие 13. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.</p>	6	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

	<p>8. Практическое занятие 14. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебно- тренировочная игра в волейбол.</p> <p>9. Практическое занятие 15. Прием контрольных нормативов. Учебно- тренировочная игра в волейбол.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p>	2	
Раздел 4. Баскетбол		24	
<p>Тема 4.1.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника выполнения штрафного броска, ведение , ловля и передача мяча в колонне и по кругу.</p> <p>2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>		<p>ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	6	
	<p>1.Практическое занятие 16. Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений</p> <p>2.Практическое занятие 17. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.</p> <p>3. Практическое занятие 18. Прием контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и стритбол.</p>		

Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага- бросок	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага- бросок».		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре. 5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре. 6. Практическое занятие 21. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага- бросок». 7. Практическое занятие 22. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага- бросок».		
Тема 4.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	1.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг. 2.Индивидуальные тактические действия в нападении. 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре. 9. Практическое занятие 24. Индивидуальные тактические действия в		

	<p>защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>10.Практическое занятие 25. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно - тренировочная игра в баскетбол.</p> <p>11.Практическое занятие 26. Учебно- тренировочная игра в стритбол . Совершенствование в учебной игре.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3.Подготовка контрольно-тестовых нормативов. Совершенствование в игре.</p>	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		18	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
Гимнастика.	<p>1.Производственная гимнастика. Пилатекс.</p> <p>2.Атлетическая гимнастика.</p> <p>3.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.</p> <p>4.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.</p>		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	<p>1.Практическое занятие 27. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</p> <p>2.Практическое занятие 28. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>3.Практическое занятие 29. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.</p>		

	<p>4. Практическое занятие 30. Круговая тренировка 4-6 станций</p> <p>5. Практическое занятие 31. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.</p> <p>6. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>7. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.</p> <p>8. Практическое занятие 34. Прием контрольных нормативов .</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.</p>	2	
Раздел 6. Легкая атлетика .		18	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
Бег на средние дистанции.	1.Техника бега по дистанции.		
Эстафетный бег. Метания.	2.Способы передачи эстафетной палочки. 3.Метание снарядов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	1. Практическое занятие 35. Специальные упражнения бегуна и метателя. 2. Практическое занятие 36. Техника эстафетного бега, передача		

	эстафетной палочки. 3. Практическое занятие 37. Техника метания теннисного мяча и гранаты. 4. Практическое занятие 38. Прием контрольных нормативов. Специальные упражнения бегуна. Бег 30м. и 60м		
Тема 6.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	1. Техника бега по дистанции. 2. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	5. Практическое занятие 39. Специальные упражнения бегуна. Бег 30м. и 60м. 6. Практическое занятие 40. Техника беговых упражнений. Бег 30м. и 60м. 7. Практическое занятие 41. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования. Кроссовая подготовка. 8. Практическое занятие 42. Совершенствование техники бега на средние дистанции, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2	
РАЗДЕЛ 7. Теория. Физическая культура в профессиональной деятельности		4	
Тема 7.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.</p>	2	
Раздел 8. Легкая атлетика .		16	
<p>Тема 8.1.</p> <p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника безопасности на занятиях физической культурой (в т.ч Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.</p>		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	14	
	<p>1.Практическое занятие 43. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. 2.Практическое занятие 44. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3.Практическое занятие 45. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30м (контрольный норматив). 4.Практическое занятие 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции :-60м (контрольный норматив). 5.Практическое занятие 47. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 6.Практическое занятие 48. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 7.Практическое занятие 49. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Кроссовая подготовка.</p>	2	

	2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.		
Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол.		24	
Тема 9.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
	1.Совершенствование технических элементов в волейболе. 2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	22	
	1. Практическое занятие 50. Специальная физическая подготовка волейболиста (СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе. 2. Практическое занятие 51. Тактика подачи. Силовая, укороченная подача. 3. Практическое занятие 52. Тактика подачи. Подача на точность. 4 . Практическое занятие 53. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в защите. 5. Практическое занятие 54. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в нападении. 6. Практическое занятие 55. Нападающие удары с передачи из 3й зоны, обманные удары. 7. Практическое занятие 56. Нападающие удары из 2й и 4й зоны, обманные удары.		

	<p>8.Практическое занятие 57. Блокирование нападающих ударов и страховка.</p> <p>9.Практическое занятие 58. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p>10.Практическое занятие 59. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p>11. Практическое занятие 60. Специальная физическая подготовка волейболиста (СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Судейство игр.</p>	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		14	
<p>Тема 10.1. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика.</p> <p>3.Силовая подготовка.</p> <p>4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1.Практическое занятие 61. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.</p>	10	<p>ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.</p>

	<p>2. Практическое занятие 62. Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика..</p> <p>3. Практическое занятие 63. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>4. Практическое занятие 64. Круговая тренировка 4-6 станций</p> <p>5. Практическое занятие 65. Прием контрольных нормативов .</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение комплексов упражнений типа производственной гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы</p>	2	
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол		14	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
<p>Тема 11.1.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в баскетболе.</p>	Содержание учебного материала		
	<p>1.Совершенствование технических элементов в баскетболе.</p> <p>2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.</p>		
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие 66. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>2. Практическое занятие 67. Групповые тактические действия в</p>	12	

	<p>защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>3.Практическое занятие 68. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>4.Практическое занятие 69. Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>5.Практическое занятие 70. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p> <p>6.Практическое занятие 71. Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3. Подготовка контрольно-тестовых нормативов</p>	2	
Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		16	ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.
Тема 12.1.	Содержание учебного материала		
Гимнастика.	<p>1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика.</p> <p>3.Силовая гимнастика.</p> <p>4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.</p>		

	5. Умение составлять комплекс упражнений и проводить занятие с группой.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	<p>1. Практическое занятие 72. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.</p> <p>2. Практическое занятие 73. Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.</p> <p>3. Практическое занятие 74. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>4. Практическое занятие 75. Круговая тренировка 4-6 станций</p> <p>5. Практическое занятие 76. Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.</p> <p>6. Практическое занятие 77. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений типа производственной гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы.</p>	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 4 семестра.		-	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия) в конце 6 семестра.	2	
Всего:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>
2. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус, 2017.
3. Учебник «Физическая культура» Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. -М.: КноРус 2016.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www/book.ru>

Дополнительная литература :

1. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. –М: Спорт, -2018.-226с.
2. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.-272 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
4. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011 г-
5. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной</p>	<p>произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
---	--	--

<p>деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
--	--	--