

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Узунова Галина Петровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.10.2023 16:52:35  
Уникальный программный ключ:  
ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1daf0b74e9391ec46ce98af9ce5f

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО «ПОО» «Открытый  
Таврический колледж»

Г.П. Узунова

«01» 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
( код, наименование)

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
38.02.06 ФИНАНСЫ  
(код, наименование)

ФИНАНСИСТ  
(квалификация)

КВАЛИФИКАЦИЯ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
(базовой, углубленной)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ  
ОЧНАЯ

Симферополь, 2021 г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.  
Председатель цикловой комиссии  
Алисандрова АА  
(Подпись, Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего  
образования 38.02.06 «Финансы»  
(код, наименование специальности)

Разработчик:  
Иванов А.В., кандидат наук, доцент, преподаватель  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей обучающихся с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель адаптивной физической культуры в колледже – максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;

- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания для обучающихся с ОВЗ являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных и контрольных занятиях. В их содержание включаются упражнения из разделов «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика и атлетическая подготовка». Комплексно-практические занятия направлены на формирование у обучающихся новых двигательных навыков, умений и действий, развитие и совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также на решение задач воспитания личности.

### **Медицинские группы студентов.**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности учащиеся на уроке физической культуры могут быть поделены на 3 медицинские группы:

- **Основная медицинская группа.** В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность.

- **Подготовительная медицинская группа.** В нее включают детей, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также достаточную физическую подготовленность. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности и постепенно осваивают двигательные умения и навыки.

- **Специальная медицинская группа.** В нее включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Учащиеся СМГ не занимаются на уроке физическими упражнениями. Они присутствуют на уроке, помогают учителю в организации урока, могут привлекаться в качестве судей и организаторов на соревнованиях, могут оказать помощь в ремонте спортивного инвентаря или его изготовления. Оценка для этих учащихся может быть выставлена за изучение теоретического материала из учебников по ФК или защиты реферата по ФК. Учащиеся СМГ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как теоретический экзамен по выбору. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учащиеся СМГ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как теоретический экзамен по выбору.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, их разделяют на подгруппы – А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями; таких детей большинство (они могут быть переведены в подготовительную группу).

Подгруппа Б – обучающиеся, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечнососудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и другие). Чаще всего это дети - инвалиды.

В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и по объему – согласно адаптационным и функциональным возможностям организма.

В подгруппе Б двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120 ударов в минуту в течение всего учебного года. При таких двигательных режимах

формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

- Можно выделить еще 1 группу учащихся – **освобожденные от физической нагрузки после перенесенного заболевания** (чаще не на длительный срок от 2 недель до 1 месяца).

Эти учащиеся присутствуют на уроке, наблюдая за новой темой и упражнениями, а затем, после окончания освобождения включаются в работу. Если срок освобождения превышает количество учебных дней в четверти, то оценка по ФК может быть получена как у учащихся специальной медицинской группы.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 38.02.06 «Финансы».

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180), примерной программой учебной дисциплины одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г. и изучается с учетом технического, социально-экономического и гуманитарного профиля получаемого профессионального образования.



## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы среднего общего образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

Содержание учебной дисциплины направлено на:

**достижение метапредметных результатов:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **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 содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общеучебными компетенциями по 4 блокам:

**ОУК.01 Самоорганизация** – организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

**ОУК.02 Самообучение** – осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, заниматься самообразованием.

**ОУК.03 Информационный блок** – использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОУК.04 Коммуникативный блок** – способность эффективно работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за результат выполнения заданий.

Метапредметные результаты освоения среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена **должны отражать:**

1. 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;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. 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;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. 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;

6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. 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.

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины**

Профессиональная составляющая дисциплины реализуется за счет отбора дидактических единиц, освоения профессиональных дидактических единиц на продуктивном уровне, реализации общеобразовательного потенциала метапредметных связей (Химия, Биология, Физика).

Профессиональный характер направленности дисциплины выражается так же в заданиях для внеаудиторной самостоятельной работы, которые связаны с познавательной деятельностью студентов для привлечения дополнительного материала, сопряженного с профессиональной сферой деятельности.

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

**Максимальная учебная нагрузка, в том числе (всего) – 127**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - 117 часов;
- из них практических работ – 113 часов;
- самостоятельные работы обучающегося – 10 часов;
- лекции – 4 часа .

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>127</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
- практические занятия	113
- лекции	4
- самостоятельная работа	10
<b>Итоговая аттестация в форме диф.зачета</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>I-семестр</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Теоретическая часть</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		<b>1,2</b>
<b>Введение.</b>	<b>Лекционное занятие №1</b> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>38</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Комплексы общеразвивающих упражнений	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2</b> Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №3</b> Основы спортивной ходьбы	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №4</b> Техника бега с низкого и высокого старта	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5</b> Техника бега на короткие дистанции 100 м	<b>2</b>	<b>2,3</b>

<b>Практическое занятие №6</b> Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
<b>Практическое занятие №7</b> Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
<b>Практическое занятие №8</b> Бег на выносливость	2	
<b>Практическое занятие №9</b> Эстафетный бег	2	
<b>Практическое занятие №10</b> Челночный бег	2	
<b>Практическое занятие №11</b> Техника прыжка в длину	2	
<b>Практическое занятие №12</b> Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
<b>Практическое занятие №13</b> Метание в цель	2	
<b>Практическое занятие №14</b> Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
<b>Практическое занятие №15</b> Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
<b>Практическое занятие №16</b> Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	



	<p><b>Практическое занятие №17</b> Комплексы упражнений для развития быстроты.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №18</b> Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие №19</b> Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).</p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости»,</li> </ol>	6	

Тема 1.2. Волейбол	«Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
		<b>10</b>	
	<i>Содержание учебного материала:</i>		
	<b>Практическое занятие №20</b> Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Передача мяча в движении.	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	<b>Практическое занятие №24</b> Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	

Раздел 2		ИТОГО ЗА 1 СЕМЕСТР	ЛЕКЦИЯ 2 ПР. 3 48 СР 6
	<b>II-семестр</b>		
	<b>Лекционное занятие №2</b>		
	<i>Содержание учебного материала:</i>		
<b>Тема: 2.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема :2.2 Волейбол</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие №25</b> Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Совершенствование командных действий в защите.	2	<b>2,3</b>
	<b>Практическое занятие №27</b> Командные действия в нападении.	2	

	<b>Практическое занятие №28</b> Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	<b>Практическое занятие №29</b> Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	2	
<b>Тема</b>	<b>2.3.</b>	<b>53</b>	
<b>Баскетбол</b>			
	<i>Содержание учебного материала:</i>		
	<b>Практическое занятие №31</b>		
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	

	<b>Практическое занятие №32</b> Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	<b>Практическое занятие №35</b> Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №36</b> Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	<b>Практическое занятие №37</b> Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	<b>Практическое занятие №38</b> Личная защита.	2	
	<b>Практическое занятие №39</b> Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	<b>Практическое занятие №40</b> Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	

	<b>Практическое занятие №41</b> Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №42</b> Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	2,3
	<b>Практическое занятие №43</b> Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	<b>Практическое занятие №44</b> Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №46</b> Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №47</b> Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	

	<b>Практическое занятие №48</b> Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №49</b> Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №50</b> Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №51</b> Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	<b>Практическое занятие №52</b> Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	<b>Практическое занятие №53</b> Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	<b>Практическое занятие №54</b> Зонная защита.	2	

	<b>Практическое занятие №55</b> Зонная защита.	2	
	<b>Практическое занятие №56</b> Игра по правилам.	2	
	<b>Практическое занятие №57</b> Игра по правилам.	1	
	<i>Самостоятельная работа:</i> 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	2	
	<b>ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР :</b>	СР – 4 ЛЕКЦИИ 2 ПР-65	



	ИТОГО ЗА ГОД	ЛЕКЦИИ: 4 ПР:113 СР: 10
		127

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

*Оборудование и инвентарь спортивных залов* должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

*Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.* Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей

механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

*Гигиенические требования к одежде, к обуви.* Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

*Личная гигиена* включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

#### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

### **3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам**

Структура учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Физическая культура» включает следующие компоненты:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования
- примерная программа по физической культуре
- копия учебного плана;
- рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»;
- календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»;
- презентации к учебным занятиям;

- методические рекомендации для проведения внеаудиторной самостоятельной работы;

- рабочие тетради для студентов, освобожденных от сдачи контрольно-зачетных нормативов;

- методические рекомендации для проведения практических работ.

### **3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1 А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

2 В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

#### **3.3.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

2. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

3. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов

4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

5 Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Метапредметные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
<b>Умения:</b>			
анализировать историческую информацию, представленную в разных знаковых системах	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	1. 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;	- устный индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий;
различать в исторической информации факты и мнения, исторические описания и исторические объяснения	О.К.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно	- текущий контроль знаний; - домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с оригинальными текстами; - подготовка и защита групповых заданий проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий;
устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических процессов и явлений;	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		- экспертная оценка выполнения практических работ;
представлять	ОК 2.	эффективно	

<p>результаты изучения исторического материала в формах конспекта, реферата, рецензии.</p>	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>разрешать конфликты;</p> <p>3. 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;</p> <p>4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и</p>	<p>- экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</p> <p>– мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения;</p> <p>- нового знания каждым обучающимся;</p> <p>– накопительная оценка;</p> <p>- текущий контроль знаний;</p>
--	---	--	--

		<p>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ</p>	
--	--	---	--

		своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	
<b>Знания</b>			
основные факты, процессы и явления, характеризующие целостность отечественной и всемирной истории	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.		- устный индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий;
периодизацию всемирной и отечественной истории	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.		- домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с оригинальными текстами;
современные версии и трактовки важнейших проблем отечественной и всемирной истории	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		- подготовка и защита групповых заданий проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий; - экспертная оценка выполнения практических работ; - экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы; - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания



			каждым обучающимся; – накопительная оценка; - текущий контроль знаний;  Дифференцированный зачет
--	--	--	--

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,7 и выше	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	220	210	190	185	170	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	14	12	7	22	18	13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	12	10	7	25	20	15

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,40	13,30	14,30
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места(см)	220	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	7
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	9,5	10,0	10,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики 10. (из 10 баллов)	9 до	8 до	7,5 до

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,2	11,15	12,10
2. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	20	15
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	9,5	10,4	10,6
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	9 до	8 до	7,5 до

## Двигательные тесты для обучающихся СМГ

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом является расстояние, пройденное учащимся. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается с трех попыток. Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выполненном туловище). Выполняя упражнения. Обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.