



Профессиональное образовательное учреждение
«Гуманитарный техникум экономики и права»

105318, Россия, г. Москва, Ибрагимова ул., д. 31, к.1. Тел: +7(499) 166-02-27

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Москва, 2022

Одобрена
предметной (цикловой)
комиссией
Общеобразовательного цикла

Протокол № 1

от «29» августа 2022 года

Председатель ПЦК



Р. И. Зианшина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ПООП и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 69

Заместитель директора



Е. В. Гущина

Составитель:

Пичугин Никита Павлович

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК02, ОК03, ОК4, ОК08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются 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	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	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

1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	162
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
В форме практической подготовки	10
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
<p>Тема 1.</p> <p>1.1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1.2. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Лекционные занятия</p> <p>Основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы методики. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической направленностью. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.</p> <p>Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания</p>	2	2

	оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика (включая подготовку).	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег 30,60,100,200,500 м. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Финиширование. Совершенствование низкого и высокого старта. Обучение и закрепление навыков техники бега на средние дистанции. Техника бега с высокого старта, бега по виражу. Специальные упражнения бегуна. Закрепление навыков техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление навыков техники прыжка в длину с места и в высоту. Контрольные прыжки в условиях соревнований.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Закрепление навыков техники метания гранаты (теннисного мяча). Специальные упражнения метателя. Контрольное метание гранаты (теннисного мяча) в условиях соревнований.</p> <p>Кроссовая подготовка. <u>Физическая подготовка:</u> Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Контрольный кросс в условиях соревнований.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> * воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, * 	30	2

	воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Перекладина высокая. Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. Брусья. Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь. Акробатика. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью. Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики.		
	Практические занятия		2
	- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.		
	- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: * развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости, * повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики, * развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		2
	- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		

2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	36	3
	<p>Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полукотскока. Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Перехват мяча. Игра в нападении. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Прямой, боковой, нападающий удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра в защите. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футзал и мини-футбол. Т Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.</p>		
	Практические занятия		
	<ul style="list-style-type: none"> - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> * воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, * воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. - В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. 		

		Самостоятельная работа обучающихся.		2
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
2.4. Общая физическая подготовка		Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	14	2
		Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
		Практические занятия.		
		Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
		Самостоятельная работа обучающихся.		3
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
2.5. Атлетическая гимнастика.		Содержание учебного материала	14	
		Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
		Практические занятия		3
		На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с		

	<p>отягощениями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
2.6. Лыжная подготовка*	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Коньковый ход без отталкивания руками, Полуконьковый ход (одновременный). Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Основные способы передвижения на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного, одношажного, попеременного двухшажного ходов, подъемов, спусков и торможений. Повышение уровня развития физических качеств с использованием элементов лыжных гонок. Определение уровня овладения умениям основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы</p>	14	

	<p>(без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок. Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. *При занятиях на улице – Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		2
2.7. Плавание*	<p>Содержание учебного материала Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств,</p>	14	2

	<p>ловкости.</p> <p>Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному</p> <p>дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью.</p> <p>Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков с различной скоростью.</p> <p>Обучение элементам прикладного плавания. Основы прикладного плавания. Способы транспортировки утопающего. Техника ныряния в глубину и длину. Спасение при утоплении.</p> <p>Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания.</p> <p>*При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).</p>		
	Практические занятия		2

	<ul style="list-style-type: none"> - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: <ul style="list-style-type: none"> * воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; * воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; * воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>		2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); ие функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		2
	Практические занятия.		3

	- Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. - Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		2
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
	Дифференцированный зачет	2	

162

Самостоятельная работа

Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов.

Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

* - при отсутствии условий проведения занятий и инвентаря замена на ОФП, спортивные игры

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

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. Основные источники

1. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
2. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
3. Е. В. Конеевой. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
4. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПОЗ-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Н. Ж. Булгакова Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО 2-е изд. — Москва:
2. Е. Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 125 с.
Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н.

Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

1. 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 научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение 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 произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>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 деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>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>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>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;</p> <p>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)</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>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</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей (<i>специальности</i>)</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие</p>		
---	--	--

<p>профессиональные темы 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</p>		
---	--	--