



**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, 2024

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от ФЗ, от 05.02.2018г. № 69-ФЗ (ред. от 17.12.2020) (ред. от 01.09.2022), (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137).

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение «ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
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.</p> <p>Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика (включая кроссовую 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> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>	30	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.2. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь.</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Практические занятия</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	20	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
2.3. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. 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. Подача 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. 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>	36	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
	<p>Практические занятия</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,</p>		

	<p>закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
<p>2.4. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том</p>	14	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

		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.		
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
2.5.	Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	14	ОК 04, ОК 08, ЛР 9
		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		
		На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
		<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 		

	<p>гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <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.</p> <p>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.</p>	14	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<p>Определение уровня овладения умениям основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).</p> <p>Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.</p> <p>Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>*При занятиях на улице – Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.</p> <p>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.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).</p> <p>Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.</p> <p>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.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <p>воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		
2.7. Плавание*	<p>Содержание учебного материала</p> <p><u>Физическая подготовка:</u> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, 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 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.</p>	14	ОК 04, ОК 08, ЛР 9

	<p>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>		
	<p>Практические занятия</p>		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>		

	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Содержание учебного материала 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> <p>Практические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. - Формирование профессионально значимых физических качеств. <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p> <p>Дифференцированный зачет</p>		ОК 04, ОК 08, ЛР 9
		2	

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 спортивной 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. Печатные издания

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2022.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — 22 (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL Для преподавателей
1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет-ресурсы

- (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). Режим доступа: www.minstm.gov.ru
- (Федеральный портал «Российское образование»). Режим доступа: www.edu.ru
- (Официальный сайт Олимпийского комитета России). Режим доступа: www.olympic.ru
- (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). Режим доступа: www.gto.ru.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: 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.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к</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 произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>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;</p> <p>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>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</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;</p> <p>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> профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей <i>(специальности)</i> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение 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 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>		
---	--	--