

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.09.2021 14:14:14  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206cf802741b7c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор политехнического колледжа  
З.А. Хутиз  
2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

Квалификация выпускника специалист страхового дела

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и ОБЖ

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 08 2021 г.

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«25» 08 2021 г.

  
(подпись)

Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	32
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	34

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Дисциплина БД. 05 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу и изучается как базовая дисциплина.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать

конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

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

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общие и профессиональные компетенции ФГОС СПО:

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.

#### 1.4. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия

	(специальность) предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых</p>

	<p>параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

#### **1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, самостоятельной работы обучающегося – 51 часов;



консультации – 8 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов (всего)</b>	<b>В 1-ом семестре</b>	<b>Во 2-м семестре</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	113	49	64
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>51</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
<b>консультации</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Формой промежуточной аттестации является: дифференцированный зачет в 1-ом и 2-ом семестрах.	4	2	2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>176</b>	<b>77</b>	<b>99</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятель ная работа обучающихся
<b>1 курс, 1 семестр</b>						
<b>Теоретическая часть</b>						
1	ПЗ 1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4		2	2
2	ПЗ 2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6		2	4
<b>Практическая часть</b>						
3	ПЗ 3	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6		2	4
4	ПЗ 4	Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	2		2	
5	ПЗ 5	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
6	ПЗ 6	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже.	2		2	
7	ПЗ 7	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Высокий старт.	2		2	
8	ПЗ 8	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги.	2		2	
9	ПЗ 9	Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2		2	
10	ПЗ 10	Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание с места и разбега.	2		2	

11	ПЗ 11	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2		2	
12	ПЗ 12	Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4X100.	2		2	
13	ПЗ 13	Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности игры.	2		2	
14	ПЗ 14	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча. Правила игры.	4		2	2
15	ПЗ 15	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Прием мяча в падении.	2		2	
16	ПЗ 16	Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.	3		2	1
17	ПЗ 17	Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	2		2	
18	ПЗ 18	Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2		2	
19	ПЗ 19	Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре. Учебная игра.	2		2	
20	ПЗ 20	Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.	4		2	2
21	ПЗ 21	Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.	2		2	
22	ПЗ 22	Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	4		2	2
23	ПЗ 23	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	2		2	
24	ПЗ 24	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6		2	4
25	ПЗ 25	Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	6		2	4
26	ПЗ 26	Дифференцированный зачет	2		2	

<b>1 курс II семестр</b>						
<b>Теоретическая часть</b>						
27	ПЗ 27	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4		2	2
28	ПЗ 28	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4		2	2
29	ПЗ 29	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4		2	2
<b>Практическая часть</b>						
30	ПЗ 30	Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.	5		2	3
31	ПЗ 31	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	4		2	2
32	ПЗ 32	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	7		3	4
33	ПЗ 33	Гимнастика. Общеобразовательные упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	2		2	
34	ПЗ 34	Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4		2	2
35	ПЗ 35	Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и без. Техника безопасности игры.	2		2	
36	ПЗ 36	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2		2	
37	ПЗ 37	Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.	2		2	
38	ПЗ 38	Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска. Правила игры.	4		2	2
39	ПЗ 39	Баскетбол. Обучение технике игры в защите.	2		2	

40	ПЗ 40	Баскетбол. Обучение технике игры в нападении	2		2	
41	ПЗ 41	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с разбором правил соревнований.	4		2	2
42	ПЗ 42	Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	2		2	
43	ПЗ 43	Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	4		2	2
44	ПЗ 44	Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблинг.	2		2	
45	ПЗ 45	Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и в движении. Учебная игра.	4		2	2
46	ПЗ 46	Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.	2		2	
47	ПЗ 47	Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2		2	
48	ПЗ 48	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	4		2	2
49	ПЗ 49	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
50	ПЗ 50	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	4		2	2
51	ПЗ 51	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	2		2	
52	ПЗ 52	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	2		2	
53	ПЗ 53	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	4		2	2
54	ПЗ 54	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места и разбега.	2		2	
55	ПЗ 55	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	5		2	3
56	ПЗ 56	Легкая атлетика. Совершенствование техники	2		2	

		эстафетного бега. Эстафета 4X400.				
57	ПЗ 57	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м.	2		2	
58	ПЗ 58	Легкая атлетика. Совершенствование кроссовой подготовки Кросс 2000м.	2			
		консультации	8			8
59	ПЗ 59	Дифференцированный зачет	1		1	
		<b>ИТОГО</b>	<b>176</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>59</b>

### 2.3 Содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>1 курс, 1 семестр</b>		
Теоретическая часть.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<b>10</b>	



	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	2
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<b>Подготовка докладов и сообщений на темы:</b> 1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	<b>6</b>	<b>3</b>
Практическая часть.	<b>Содержание учебного материала</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Короткий и длинный спринт. Установка колодок, бег с низкого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Старты под различные команды. Отталкивание в беге на коротких дистанциях, прыжки с ноги на ногу, прыжки		

с подтягиванием коленей к груди, прыжки с высоким взлетом, пружинистый бег с высоким подниманием бедер, прыжки со сменой ног - «мячики», прыжки - «кенгуру».

Финиширование в беге на короткие дистанции. Пробегание финишной линии с предельной скоростью, Экспресс-тестирование. 100м,

Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, нахождение места в забеге Бег по дистанции Бег с высокого старта и стартовый разбег, принятие положения по команде «На старт», «Марш». Бег на финишном отрезке. Финиширование и действия после финиша.

эстафетный бег 4 ´ 100 м.; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Способы прыжка: «согнув ноги», Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Влияние различных факторов на разбег. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Способы держания гранаты, мяча. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение, оборудование мест занятий и соревнований.

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на

<p>месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
<b>Практические занятия</b>	<b>48</b>	<b>2</b>
1. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2
2. Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	2	2
3. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	2
4. Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже.	2	2
5. Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Высокий старт.	2	2
6. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги.	2	2
7. Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2	2
9. Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание с места и разбега.	2	2

10. Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2	2
11. Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4X100.	2	2
12. Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности игры.	2	2
13. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча. Правила игры.	2	2
14. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Прием мяча в падении.	2	2
15. Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.	2	2
16. Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
17. Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2	2
18. Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре. Учебная игра.	2	2
19. Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.	2	2
20. Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.	2	2
21. Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	2	2
22. Баскетбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	2	2
23. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
24. Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>19</b>	<b>3</b>
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. 1. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		

	<p>Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц;</p> <p>Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> <p>Занятия ФК во вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
<b>1 курс, 2 семестр</b>			
Теоретическая часть.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</p>		

	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	<b>Подготовка докладов и сообщений на темы:</b>		
	1. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	3. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
2. Практическая часть	<b>Содержание учебного материала</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. <i>Легкая атлетика:</i> решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Короткий и длинный спринт. Установка колодок, бег с низкого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Старты под различные команды. Отталкивание в беге на коротких дистанциях, прыжки с ноги на ногу, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с высоким взлетом, пружинистый		

бег с высоким подниманием бедер, прыжки со сменой ног - «мячики», прыжки - «кенгуру».

Бег с выносом бедра вперед, бег с «захлестом» голени, бег с высоким подниманием бедра с последующим свободным и быстрым опусканием ноги вниз, «семенящий бег».

Бег по прямой, равномерный бег с невысокой скоростью, бег с ускорением, бег с около предельной скоростью, бег с предельной скоростью.

Бег по повороту, постановки стопы на грунт, работа рук при беге, положение туловища при беге, бег по прямой и с входом в поворот. Бег с ускорением по повороту, бег по повороту с выходом на прямую.

Финиширование в беге на короткие дистанции. Экспресс-тестирование. 100м, *Бег на средние и длинные дистанции.* Старт, стартовый разгон, нахождение места в забеге Бег по дистанции. Беговой шаг, упругая постановка стопы на дорожку; легкий бег, на передней части стопы; Бег с высокого старта и стартовый разбег, принятие положения по команде «На старт», «Марш». Бег на финишном отрезке. Финиширование и действия после финиша.

эстафетный бег 4' 400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Способ прыжка: «прогнувшись». Фазы прыжка. Разбег, его длина и ритм.

Влияние различных факторов на разбег. Прыжки с полного разбега.

Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук.; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Способы держания гранаты, мяча. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение, оборудование мест занятий и соревнований,

Метание мяча с места из-за головы, метание с отведенной рукой и с одного броскового шага, метание с 3-х шагов с предварительно отведенной рукой, броски с укороченного разбега. Финальное усилие, «положение натянутого лука», обгон снаряда, броски с акцентом на эти фазы. Броски на результат.

*Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—

<p>животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Футбол (для юношей)</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
<b>Практические занятия</b>	54	2
1.Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.	2	2
2.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	2	2
3.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
4.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	2	2
5.Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
6.Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и без. Техника безопасности игры.	2	2
7.Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	2



8.Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.	2	2
9.Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска. Правила игры.	2	2
10.Баскетбол. Обучение технике игры в защите.	2	2
11.Баскетбол. Обучение технике игры в нападении	2	2
12.Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с разбором правил соревнований.	2	2
13.Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	2	2
14.Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	2	2
15.Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблинг.	2	2
16.Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и в движении. Учебная игра.	2	2
17.Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.	2	2
18.Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2	2
19.Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	2	2
20.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	2
21.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	2
22.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	2	2
23.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	2	2
24.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2	2
25.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места и разбега.	2	2

	26. Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2	2
	27. Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. 1. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц; Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Занятия ФК во вне учебное время, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	27	3
Промежуточная аттестация	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
3. Виды спорта по выбору Для самостоятельных занятий во внеурочное время.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Ритмическая гимнастика</b> Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-		

мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. . Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики(Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. -- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря, спортивного оборудования.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

2. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

3. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

2. Я иду на урок физкультуры. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

3. Школа физической культуры. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.</p>

большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно
--



## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям). в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

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

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом 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 студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия