

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Рассмотрено  
на заседании МОПОД  
Протокол № 9 от 16.05.2023 г.  
Председатель МОПОД  
\_\_\_\_\_В.В. Дубынина

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (с изменениями и дополнениями)

2. Профессионального стандарта «Бухгалтер», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 февраля 2019 г. № 103н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 марта 2019 г., регистрационный № 54154).

3. Примерной основной образовательной программы специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) утвержденной ФУМО по УГПС 38.00.00 Экономика и управление 25 декабря 2021 № 6/н, зарегистрировано в гос. реестре ПООП Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-194 от 28.06.2022 рег. № 46

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

**Разработчик:**

Якушин В.В., руководитель физического воспитания, преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла Высшей квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                             | <b>СТР.</b> |
|-------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>10</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b>   |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле).

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в торговле), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

| В результате освоения дисциплины обучающийся должен | № дидактической единицы | Формируемая дидактическая единица                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь</b>                                        |                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                     | У. 1                    | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                                                         |
| <b>Знать</b>                                        |                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                     | З. 1                    | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                                                                          |
|                                                     | З. 2                    | Основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                         |
| <b>Формируемые компетенции</b>                      |                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                     | ОК.04                   | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                    |
|                                                     | ОК.06                   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.                                                   |
|                                                     | ОК.08                   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной учебной нагрузки обучающихся 160 часов;

самостоятельная учебная нагрузка 148

теоретическая часть 2 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|                                                                                                                  |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Вид учебной работы                                                                                               | Объем часов |
| <b>Объем образовательной нагрузка (всего)</b>                                                                    | <b>160</b>  |
| самостоятельная учебная нагрузка                                                                                 | <b>148</b>  |
| Всего занятий                                                                                                    | <b>12</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме:</b><br>- зачёта (2,4 семестр);<br>- дифференцированного зачёта (6 семестр). |             |

### 2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

| Виды учебной работы          | 1 курс    |           | 2 курс    |           | 3 курс    |           | Всего часов |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                              | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |             |
| в том числе:                 |           |           |           |           |           |           |             |
| Учебная нагрузка обучающихся | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12          |

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                         | № учебного занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методическая характеристика учебного занятия                                                                                                   | Объем часов | № дидактической единицы | Формируемые компетенции | Уровень освоения | Текущий контроль |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| 1                                                                                                   | 2                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                              | 5           | 6                       | 7                       | 8                | 9                |
| <b>Раздел 1</b><br><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                | 2           |                         |                         |                  |                  |
| Тема 1<br>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | 1,2                | Теоретические сведения: содержание учебного материала за весь курс обучения; современное состояние физической культуры и спорта; оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек; введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный, наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная. | 2           | 3.1<br>3.2              | ОК.04ОК.06              | 1                |                  |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Основы формирования физической культуры личности</b>                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                | 10          |                         |                         |                  |                  |
| Тема 2<br>Легкая атлетика.                                                                          | 3,4                | Краткая история развития легкой атлетики. Программа Олимпийских игр по легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный, наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная. | 2           | 3.1<br>3.2              | ОК.04ОК.06              | 1                | +                |
| Тема 3<br>Гимнастика.                                                                               | 5,6                | История развития гимнастики. Разновидности гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых                                                                                                            | 2           | 3.1<br>3.2              | ОК.04ОК.06              | 1                |                  |

|                                                                                          |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|------------|---|---|
|                                                                                          |       |                                                                                                                   | знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный,<br>наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная.                                     |   |            |            |   |   |
| <b>Тема 4</b><br>Баскетбол.<br>Стритбол.                                                 | 7,8   | Краткая история развития баскетбола.<br>Жесты судьи и правила игры.<br>Техника элементов игры.                    | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный,<br>наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная. | 2 | 3.1<br>3.2 | ОК.04ОК.06 | 1 | + |
| <b>Тема 5</b><br>Лыжный спорт.                                                           | 9,10  | Краткая история развития лыжного спорта.<br>Классификация лыжных ходов.<br>Торможения, подъёмы и спуски на лыжах. | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный,<br>наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная. | 2 | 3.1<br>3.2 | ОК.04ОК.06 | 1 |   |
| <b>Тема 6</b><br>Волейбол.                                                               | 11,12 | Краткая история развития волейбола.<br>Жесты судьи и правила игры.<br>Техника элементов игры.                     | <b>Тип урока:</b><br>Усвоение новых знаний.<br><b>Методы урока:</b><br>Словесный,<br>наглядный.<br><b>Форма урока:</b><br>Лекция.<br>Фронтальная. | 2 | 3.1<br>3.2 | ОК.04ОК.06 | 1 | + |
| <b>Самостоятельная учебная работа обучающихся</b>                                        |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            |   |   |
| Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.                    |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 1 |
| Техника элементов баскетбола. Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации. |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Техника элементов баскетбола. Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии.             |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.                    |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств.                    |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Тактика игры. Тактические действия в защите. Игровые комбинации.                         |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Тактика игры. Тактические действия в нападении.                                          |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.                                           |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 2 |
| Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол.                 |       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |   |            |            | 2 | 1 |

|                                                                                                                                                                                   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Техника элементов мини-футбола. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног.                                          | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом.                                                                 | 2 | 2 |
| Техника элементов мини-футбола. Удары по воротам. СФП.                                                                                                                            | 2 | 2 |
| Техника элементов мини-футбола. Обманные движения (финты). Отбор мяча. СФП.                                                                                                       | 2 | 2 |
| Техника лыжных ходов. Техника передвижения попеременным двукратным ходом.                                                                                                         | 2 | 2 |
| Техника спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                | 2 | 2 |
| Техника торможения. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                       | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.                                                                              | 2 | 2 |
| Правила игры и жесты судьи. Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол.                                                                                 | 2 | 1 |
| Техника элементов волейбола. Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча.                                                                                  | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока.                                                                                           | 2 | 2 |
| Развитие профессионально значимых физических качеств. Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.  | 2 | 2 |
| Производственная гимнастика. Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.                                                                                   | 2 | 2 |
| Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность. Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. | 2 | 2 |
| Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.                                                                                         | 2 | 2 |
| Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.                                                   | 2 | 2 |
| Прыжки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.                                                                                                           | 2 | 2 |
| Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.                                                                                                | 2 | 2 |
| Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.                                                                                                             | 2 | 2 |
| Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.                                                                          | 2 | 2 |
| Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.                                                                                                        | 2 | 2 |
| Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.                                                     | 2 | 2 |
| Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП.                                                                  | 2 | 2 |
| Техника элементов баскетбола. Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.                                                                     | 2 | 2 |
| Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.                                                                                                                                         | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.                                                                                               | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                     | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.                                                                                                                           | 2 | 2 |
| Тактико-техническая подготовка. Тактика игры в нападении и защите. СФП.                                                                                                           | 2 | 2 |
| Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                  | 2 | 2 |
| Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                  | 2 | 2 |
| Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                     | 2 | 2 |
| Тактика участия в соревнованиях. Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.                                                                                                  | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.                                                                                       | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.                                                                                      | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).                                                                    | 2 | 2 |
| Тактика игры Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.                                                                                        | 2 | 2 |
| Производственная гимнастика. Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.                        | 2 | 2 |



|                                                                                                                                        |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики.                                                                | 2 | 2 |
| Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.                                     | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.        | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.        | 2 | 2 |
| Бег на короткие и средние дистанции.                                                                                                   | 2 | 2 |
| Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.                                                                                           | 2 | 2 |
| Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.).ОФП.                                                      | 2 | 2 |
| Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.                                                                      | 2 | 2 |
| Прыжки. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.                               | 2 | 2 |
| Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.               | 2 | 2 |
| Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня».ОФП.                                                          | 2 | 2 |
| Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.                                                             | 2 | 2 |
| Атлетическая гимнастика.<br>Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.                                                          | 2 |   |
| Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо).Учебная игра в баскетбол.                          | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.                          | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны.                                                                   | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении.                                                                     | 2 | 2 |
| Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол                          | 2 | 2 |
| Техника элементов игры.                                                                                                                | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.                                             | 2 | 2 |
| Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.                                      | 2 | 2 |
| Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.                          | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.         | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.         | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.         | 4 | 2 |
| <b>Итого: 160</b>                                                                                                                      |   |   |

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

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

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев). -13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

##### **Дополнительные источники для преподавателей:**

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учеб-ное пособие. – М.: 2013
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёж-ных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изме-нениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

5. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015 г

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013

7. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (СПО) 43.01.09 Повар, кондитер;

8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика без снарядов – Фокстин В.Г. – 1991 <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html>

2. Дыхательная гимнастика и её виды, Физическая культура, Чубакова Д., 2014 <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>;

3. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014 <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>;

4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://minstm.gov.ru>;

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru);

6. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие, Ямалетдинова Г.А., 2014 <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekcii-ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>;

7. 500 техник массажа - От простых до самых сложных – Пескарева Н.А. [...nashol.com/2011061856605...tehnika-massaja...prostih...n...](http://nashol.com/2011061856605...tehnika-massaja...prostih...n...);

8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>;

9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;

10. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <http://goup32441.narod.ru>;

11. Спортивные игры [nashol.com](http://nashol.com) [Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения](http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html);

12. Физическая культура, Бишаева А.А., 2012 <http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a-a-2012.html>;

13. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверх воли будущего защитника Отечества, Арутюнян Т.Г., 2011 <http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>;

14. Функциональная подготовка спортсменов, Солопов И.Н., Шамардин А.И., 2003 [nashol.com/2015040383761...podgotovka...i...shamardin...i...](http://nashol.com/2015040383761...podgotovka...i...shamardin...i...);

15. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

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

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                            | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> | <p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <p>практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</p> <p>выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</p> <p>ведение дневника самонаблюдения;</p> <p>оценивание подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Должен уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>                                                   | <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>метания гранаты 500г (д), 700г. (ю);</p> <p>кроссовой подготовки 2000м (д), 3000м (ю)</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <p>Челночного бега 3х10м;</p> <p>Метания набивного мяча 1 кг;</p> <p>Прыжка в длину с места;</p> <p>Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</p> <p>Подтягивания (ю);</p> <p>Виса (д);</p> <p>Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);</p> <p>Наклона вперед из положения сидя (см);</p> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><b><i>Оценку уровня развития физических качеств студентов наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <p>На входе – начало учебного года (семестра);</p> <p>На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|