Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 04.07.2023 15:25:46
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b75c0c737775c9e9

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ
СООБЩЕНИЯ» В Г. РТИЩЕВО
(ФИЛИАЛ СамГУПС В Г. РТИЩЕВО)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности
08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

**Ртищево
2022**

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
5. Структура и содержание учебной дисциплины.....	12
6. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».....	13
7. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	14
8. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	20
9. Информационное обеспечение реализации программы.....	21
10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	22
11. Приложение №1.....	36
12. Приложение №2.....	37

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначен для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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 учётом 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).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учётом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального

роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет

определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья, имеющие медицинские справки с заключением специалистов.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, имеющие медицинские справки с заключением специалистов.

Студенты, временно освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты (темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья»), участвуют в дистанционных олимпиадах, готовят презентации.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачёта в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

3. Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СП на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4. Результаты освоения учебной дисциплины

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

- **личностных:**

- Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л 2. 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;
- Л 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л 5. 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;
- Л 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л 9. 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;
- Л 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

• **метапредметных:**

- М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- М 4. 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;

- М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- М 6. 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:**

- П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- П 5. Владение техническими приёмами 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).

личностных, осваиваемых в рамках программы воспитания (ЛР):

-ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

-ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

-ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

- ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	8
практические занятия	109
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	-1 семестр,
дифференцированный зачёт – 2 семестр.	

**6. Тематический план по дисциплине ОУД.06 Физическая культура
для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка студентов	Всего	Количество аудиторных часов		Самост. работа студентов
			Теорет.	Практ.	
Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	8	8			
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнениями			2		
Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			2		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2		
Тем 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			2		
Раздел 2. Учебно-методические занятия	117	117		109	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	60	60		60	
Тем 2.2. Спортивные игры	33	33		33	
Тем 2.3. Атлетическая гимнастика, работ на тренажёрах. Силовая подготовка.	16	16		16	
Всего	117	117	8	109	

**7. Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды Л, М, П, ЛР результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		
Раздел 1. Лёгкая атлетика		58	
Тема 1.1. Основы знаний.	<p>Содержание учебного материала Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	8	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.	<p>Практические занятия Разучивание и совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Разучивание и совершенствование техники низкого бега. Челночный бег. Разучивание и совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м, ускорения. Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие</p>	10	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.

	выносливости.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	Практические занятия Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Разминка. Прыжки в длину с одного шага, с 3-5 беговых шагов, с 10 беговых шагов, с полного разбега.		
Тема 1.4. Метание гранаты.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты (700гр. – юноши, 50гр. – девушки) с места, с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов, с разбега из-за головы.	15	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Ускорение 3x400.	15	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
Раздел 2. Баскетбол.		16	
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча левой рукой при ходьбе. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча правой рукой при беге. Разучивание и совершенствование	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.

	техники ведения мяча левой рукой при беге. Разучивание и совершенствование техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.		
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками с отскоком о пол.	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Тема 2.3. Штрафные броски.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники штрафного броска (броски можно выполнять от груди, из-за головы, одной и двумя руками).	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Броски в кольцо с места. Броски в кольцо с двух шагов шагом. Броски в кольцо с двух шагов от средней линии зала.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Раздел 3. Волейбол.		17	
Тема 3.1. Приём и передача	Практические занятия	6	Л 1- Л 13,

мяча сверху.	Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху.		М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Тема 3.3. Подача мяча.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники подачи мяча (разрешается подавать мяч снизу, сверху, сбоку).	5	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, ловкости, внимания, коллективизма. Учебная игра с практикой судейства.		
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).		16	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.	Практические занятия Развитие мышц брюшного пресса. Развитие мышц спины.	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.

	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.		
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.	Практические занятия Развитие мышц плечевого пояса.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.		
Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.	Практические занятия Развитие мышц спины. Развитие мышц ног.	6	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости. Занятия на тренажёрах, со штангой, с гантелями.		
Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.		10	
Тема 5.1. Прыжки в длину с места.	Практические занятия Развитие прыгучести. Специально-беговые упражнения. Развитие координации. Разучивание и совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, прыгучести, скоростной выносливости.		

Тема 5.2. Прыжки в высоту с разбега.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости.		
Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Ускорения.	4	Л 1- Л 13, М 1- М 6, П 1- П 5, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22.
	Самостоятельное проведение разминки. Развитие координации движения, внимания, силы, выносливости.		
	Всего	117	

8. Условия реализации программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) предусмотрен спортивный зал (504 кв. метра).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, 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, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защит для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворот для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

9. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. стер. – Москва: КНОРУС, 2020 – 214 с. – (СПО) ISDN 978-5-406-07424-4
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 16.05.2022). — Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. – Москва: КНОРУС, 2019. – 282 с. (СПО) ISDN 978-5-406-06454-2
2. Педагогика физической культуры: учебник/коллектив авторов; под общ. Ред. В.Н. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасова. – Москва: КНОРУС, 2020. – 320 с. ISDN 978-5-406-00748-8
3. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> (дата обращения: 18.05.2022). - Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

1. www.gto.ru

10. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных упражнений с учетом их индивидуальных особенностей. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: степень овладения программным материалом; уровень технико – тактического мастерства; умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Обучающихся необходимо поощрять за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, ведение здорового образа жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья: освобождённые и имеющие специальную медицинскую группу) предусмотрены такие формы как:

- подготовка и защита рефератов;
- сообщений;
- презентаций;
- тестирование;
- участие в дистанционных олимпиадах;
- контроль устных ответов.

Код и наименование Л,	Критерии оценки	Методы оценки
------------------------------	------------------------	----------------------

М, Ц, ЛР результатов обучения		
Л 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий
Л 2. 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.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.
Л 3. Потребность к самостоятельному использованию физической	Опрос. Знание основных принципов построения	Участие в соревнованиях. Наблюдение за

<p>культуры как составляющей доминанты здоровья.</p>	<p>самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой показателей контроля.</p>	<p>деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>- Л 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>

	<p>утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
<p>Л 5. 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.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>
<p>Л 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.</p>

	показателей контроля.	
Л 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 9. 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.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	показателей контроля.	
Л 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

	показателей контроля.	
Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. М 2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
М 3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.

<p>(возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>	<p>самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	
<p>М 4. 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.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>М 5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>М 6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических</p>

<p>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических</p>

<p>физического развития и физических качеств.</p>	<p>самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>П 5. Владение техническими приёмами 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>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Сдача норм ГТО.</p> <p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных</p>

<p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>		<p>ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.</p>
<p>ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.</p>	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и</p>	<p>Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных</p>

	их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
--	---	---

Приложение №1
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 - 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 - 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310м, с	16	7,3 и выше	8,0 - 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 - 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9- 10	4	18	13- 15	6

Приложение №2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Курс	Оценка	Бег 100 м		Кросс				Виды упражнений								Подтягивание		Бег на лыжах		Плавание в/стиль, 50 м	
		1000	500	3000	2000	прыжок в длину с разбега		прыжок в длину с места		прыжок в высоту		метание гранаты		юн.	дев.	5 км	3 км	юн.	дев.		
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15,5	18,0	4,00	2,05	16,00	12,30	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15	30,00	20,00	б/у	б/у
	4	15,0	17,5	3,50	2,00	15,30	12,00	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20	29,00	19,30	0,58	1,18
	5	14,5	16,5	3,35	1,55	15,20	11,30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25	28,00	19,00	0,56	1,16
2	3	15,0	17,5	3,50	2,00	15,30	12,00	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20	29,00	19,30	б/у	б/у
	4	14,5	16,5	3,35	1,55	15,00	11,30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25	28,00	19,00	0,56	1,16
	5	14,2	16,2	3,30	1,50	13,20	10,30	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35	25,00	18,30	0,42	1,10
3	3	14,5	17,0	3,35	1,55	15,00	11,40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35	28,00	19,00	б/у	б/у
	4	14,2	16,5	3,30	1,50	13,20	11,00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40	25,30	18,30	0,41	1,10
	5	13,5	16,0	3,20	1,45	12,10	10,30	480	380	245	185	140	120	42	25	13	45	23,30	17,30	0,40	1,09