

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

форма обучения: очная, заочная
квалификация – менеджер по продажам

Москва - 2023

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. №1

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И. Богомолова

Подпись

ФИО

Организация-разработчик:

АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Требования к формированию личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (<i>дескрипторы</i>)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2

Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **236** часов, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 118 часов; самостоятельной работы обучающегося – 118 часов.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия (не предусмотрено)	2
лабораторные занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	110
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	6

по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	232
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

3	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
3 семестр				
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкульт паузы.		2	3
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ				
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		6	3
	2	Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции. Спец-упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.	2	
	3	Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20	2	

		м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).		
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	3
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол		Содержание учебного материала:	2	
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	2	3
Тема 2.3. Легкая атлетика		Содержание учебного материала:	6	
	6	Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции. Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага.	2	3
	7	Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2	3
	8	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных	6	3

	способностей.			
Тема 2.4. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала:		4	
	9	Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
	10	Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.		4	3
Тема 2.5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	
	11	Практическое занятие. Кроссовая подготовка Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		2	3
Тема 2.6. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		4	
	12	Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	3
	13	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.		5	3
Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		6	3
	14	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	15	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3
	16	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		7	3
17. Дифференцированный зачет			2	2
Всего за 3 семестр			68	
Самостоятельная работа обучающихся			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			34	
4 семестр				
Тема 2.8. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:		26	3
	18	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Совершенствование одновременных ходов (бесшажного; одношажного; двухшажного). Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря.	2	

		Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		
	19	Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов. Выполнение бесшажного; одношажного; двухшажного ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.	4	3
	20	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Правила поведения на занятиях конькобежного спорта. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Свободное катание.	2	3
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Дистанция 1км (скоростно-силовая) - текущий контроль	2	3
	22	Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	4	3
	23	Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль	4	3
	24	Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 5 км - девушки; 7 км – юноши - текущий контроль	4	3
	25	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5 х 200м, девушки – 4 х 100м - текущий контроль	4	3
		Самостоятельная работа обучающихся Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	24	3
Тема 2.9. Настольный теннис		Содержание учебного материала:	4	3
	26	Практическое занятие. Настольный теннис Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	2	
	27	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис	2	

		Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, всер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		6	3
Тема 2.10. Гимнастика	Содержание учебного материала:		10	
	28	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2	
	29	Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	3
	30	Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	2	3
	31	Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине. Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2	3
	32	Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.		12	3
33. Дифференцированный зачет			2	2
Всего за 4 семестр			80	
Самостоятельная работа обучающихся			40	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			40	
5 семестр				
Тема 2.11. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		4	
	1	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила	1	3

		соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м		
	2	Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	1	3
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 2.12. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала:	2	3
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительный бег.	4	3
Тема 2.13. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.		Содержание учебного материала:	4	
	6	Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом. Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	1	3
	7	Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	3
	8	Практическое занятие. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры,	4	3

	игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.			
Тема 2.14. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:		2	3
	9	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге.		2	3
Тема 2.15. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:		6	
	10	Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	3
	11	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3
	12	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений		4	3
Тема 2.17. Тяжелая атлетика	Содержание учебного материала:		2	
	13	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	3

	ОРУ без предметов, с предметами.			
Тема 2.18. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		4	
	14	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	15	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.		4	3
16. Дифференцированный зачет			2	2
Всего за 5 семестр			52	
Самостоятельная работа обучающихся			26	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			26	
6 семестр				
Тема 2.19. Лыжная подготовка. Конькобежный спорт.	Содержание учебного материала:		10	
	17	Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.	2	3
	18	Практическое занятие. Техника конькового хода. Накатистый шаг. Переменная тренировка с тремя ускорениями по 300-500м. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина).	2	3
	19	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Передвижение на лыжах до 3 км.	2	3
	20	Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3
	21	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км.	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	8	3
Тема 2.20. Гиревой спорт.	Содержание учебного материала:	4	
	22 Практическое занятие. Гиревой спорт. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	3
	23 Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой. Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика	8	3
Тема 2.21. Гимнастика/акробатика	Содержание учебного материала:	4	
	24 Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.	2	3
	25 Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/. Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	4	3
26. Дифференцированный зачет		2	
Всего за 6 семестр		36	
Самостоятельная работа обучающихся		18	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся		18	
ВСЕГО, часов		236	

3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный комплекс: Спортивный зал

Спортивный зал:

1. Канат;
2. Сетка бадминтонная;
3. Эспандер кистевой;
4. Скакалка;
5. Эспандер грудной;
6. Диск здоровье;
7. Гантели 1 кг;
8. Гантель 3 кг;
9. Гантель 5 кг;
10. Коврик гимнастический;
11. Мяч баскетбольный;
12. Щит и кольцо баскетбольное;
13. Мяч футбольный;
14. Столы для настольного тенниса;
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона;
16. Набор для Дартса.

Шахматный класс

1. комплекты специализированной мебели учащихся;
2. Комплекты шахмат деревянных;
3. Часы.

3.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИН России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИН России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru>

3.1. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте колледжа (https://kmept.ru/sveden/ovz/#anchor_purposePrac)

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала имеются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию КМЭПТ для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;

- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Экспертная оценка результатов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,

		<p>-выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Урок-соревнование
Практическое занятие. Настольный теннис	Урок-соревнование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Обучение по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	ОК 6-ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	ОК 6-ОК 8	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>