



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru

ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

«__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

38.02.04 «Коммерция» (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования 38.02.04
Коммерция (по отраслям).

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № 1 «28» 08 2023 г.

Председатель ПЦК 83 / Зайцева В.Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция» (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- З2 основы здорового образа жизни.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР2 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.

ЛР3 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.

ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в

сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР8 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.

ЛР9 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.

ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР12 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.

ЛР13 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

Таблица соотнесения ОК и ЛР

ОК	Соответствующие личностные результаты
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР2 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. ЛР3 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. ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР8 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. ЛР12 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. ЛР13 Соблюдающий в своей профессиональной

	деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности ЛР14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость ЛР15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР9 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. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР12 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **118** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очно)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч /	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		80	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	2	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	1 Техника безопасности на учебных занятиях. Личная и общественная гигиена обучающихся.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 1 «Измерение параметров физического развития студентов». Практическое занятие № 2 «Определение параметров функционального состояния организма студентов. Определение уровня физической подготовленности студентов».	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 3 «Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения	18	

	комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики». Практическое занятие № 4 «Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств». Практическое занятие № 5 «Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы». Практическое занятие № 6 «Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков». Практическое занятие № 7 «Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду) ». Практическое занятие № 8 «Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)». Практическое занятие № 9 «Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений». Практическое занятие № 10 «Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения». Практическое занятие № 11 «Совершенствование выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения».		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	8	

важными умениями и навыками	Практическое занятие № 12 «Ходьба». Практическое занятие № 13 «Силовая подготовка». Практическое занятие № 14 «Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности». Практическое занятие № 15 «Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции».		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 16 «Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда». Практическое занятие № 17 «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков». Практическое занятие № 18 «Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств». Практическое занятие № 19 «Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта».	8	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		74	

Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 20 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц». Практическое занятие № 21 «Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора». Практическое занятие № 22 «Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы». Практическое занятие № 23 «Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Ежегодный контроль, за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья». Практическое занятие № 24 «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа». Практическое занятие № 25 «Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса».	12	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	

Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 26 «Развитие силы мышц». Практическое занятие № 27 «Развитие выносливости». Практическое занятие № 28 «Развитие гибкости и координации движений».	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных о значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 29 «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности». Практическое занятие № 30 «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний». Практическое занятие № 31 «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность». Практическое занятие № 32 «Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность».	8	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной	10	

	деятельности студента.			
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала		-	2
	Лабораторные работы		-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 33 «Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий». Практическое занятие № 34 «Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны». Практическое занятие № 35 «Развитие умения обращаться с оружием». Практическое занятие № 36 «Совершенствование развития умения обращаться с оружием».		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.		10	
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			80	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособнос ти	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		6	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 37 «Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика». Практическое занятие № 38 «Развитие отдельных физических качеств и функциональных		6	

	возможностей организма». Практическое занятие № 39 «Атлетическая гимнастика. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма».		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 40 «Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения. Комплекс акробатических упражнений на полу. Комплекс производственной гимнастики». Практическое занятие № 41 «Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей». Практическое занятие № 42 «Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей». Практическое занятие № 43 «Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса, мышц спины и туловища. Подготовительный комплекс для мышц пресса, мышц спины и туловища». Практическое занятие № 44 «Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. Организация и проведение похода выходного дня. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности».	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	10	
3.3. Совершенствование общей и	Содержание учебного материала	-	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	Лабораторные работы	-	

специальной профессиональн о – прикладной физической подготовки	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 45 «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики». Практическое занятие № 46 «Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка». Практическое занятие № 47 «Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма». Практическое занятие № 48 «Совершенствование ППФП».		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.		10	
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		6	ОК 4, ОК 8 ЛР2 - ЛР15
	1	Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У. 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Практическое занятие № 49 «Проведение физической подготовки юношей и девушек». Практическое занятие № 50 «Гимнастика и атлетическая подготовка». Практическое занятие № 51 «Приемы рукопашного боя».		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование, ведение дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.		8	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		-		

Дифференцированный зачет	2	
Всего:	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

- ☐ баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- ☐ оборудование для силовых упражнений (гантели);
- ☐ скакалки;
- ☐ сигнальные конусы;
- ☐ свисток;
- ☐ секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160
2	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
II	Дополнительные источники
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286
2	Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

	https://urait.ru/bcode/513585
III	Периодические издания
1	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: https://www.minsport.gov.ru/
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/
3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: https://olympic.ru/
5	Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
V	Перечень методических указаний, разработанных преподавателем
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка результатов практической работы. Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Рубежный контроль: Тестирование, оценка выполнения контрольных упражнений, оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

Знания:	
31 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Рубежный контроль: Тестирование, оценка выполнения контрольных упражнений, оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
32 основ здорового образа жизни	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Рубежный контроль: Тестирование, оценка выполнения контрольных упражнений, оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

Таблица 2

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
4	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					

5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20
---	---	----	----	---	---	---	----	----	----	----	----

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МВЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МВЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МВЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания МВЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.