



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

для специальности
42.02.01 Реклама

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования 42.02.01 Реклама

Организация разработчик:

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

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № 1 « 28 » 08 2023 г.

Председатель ПЦК 83a7

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 42.02.01 Реклама

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 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 3 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 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 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию

как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

ОК	Соответствующие личностные результаты
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 3 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР 13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. 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. ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. 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. ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	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. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР 15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. 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.

	ЛР 14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР 16 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. ЛР 2 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 3 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к

	формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 8 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. ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.	ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во

	всех формах и видах деятельности. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
--	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	172
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	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
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 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 2. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. 3. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития студентов. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов. 4. Определение уровня физической подготовленности студентов. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента</i>		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	

Тема 1.2. Основы физической подготовки	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование. Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы. 4. 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. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и	12	

	совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 8. 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, реферирование.	14	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	12	
	1. Ходьба 2. Силовая подготовка 3. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности 4. 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, реферирование.	12	
Тема 1.4. Способы формирования профессиональных о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	12	
	1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей		

	труда. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики . 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	12	
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. 2. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. 3. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. 4. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. 5. Здоровый образ жизни и его основные элементы.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. 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.	14	

	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. 7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья. 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 11. 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. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	14	
	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-	
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	1. Силовые способности и методика их совершенствования. 2. Скоростные способности и методика их совершенствования. 3. Выносливость и методика её развития. 4. Гибкость и методика её совершенствования. 5. Координационные способности и пути их совершенствования. 6. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	14	

	1. Развитие силы мышц. 2. Развитие гибкости. 3. Развитие координации движений.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	14	
	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных о значимых двигательных умений и навыков	1. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	14	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	14	
	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и			ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16

навыки	1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. 2. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ, айкидо и др. Приемы задержания и сопровождения. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях БПБ.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	14	
	1. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. 2. Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения. 3. Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	14	
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. 2. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. 3. Личное отношение к здоровью. 4. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
		16	

	1. Физические упражнения в аэробном режиме. 2. Аэробика. 3. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. 4. Атлетическая гимнастика. 5. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.		ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, реферирование.	16	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	-	
	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Спортивно-оздоровительный туризм.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	16	
	1. Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения. 2. Комплекс акробатических упражнений на полу. 3. Комплекс производственной гимнастики. 4. Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей. 5. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей. 6. Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей. 7. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей. 8. Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса. 9. Подготовительный комплекс для мышц пресса. 10. Общеукрепляющий комплекс для мышц спины и туловища. 11. Подготовительный комплекс для мышц спины и туловища. 12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 13. Организация и проведение похода выходного дня. 14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.	-	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	

Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессиональной – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Методические основы производственной физической культуры.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	18	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
Тема 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;	-	ОК 2, 3, 6, 8-10 ЛР 1-11, 13-16
	1. Подготовка граждан к защите Отечества. 2. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	16	
	1. Проведение физической подготовки юношей. 2. Гимнастика и атлетическая подготовка. 3. Приемы рукопашного боя. 4. Проведение физической подготовки девушек.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

Оборудование:

- баскетбольные, футбольные (футзальные), волейбольные мячи;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- скакалки;
- шахматы;
- шашки;
- сигнальные конусы;
- свисток;
- секундомер;
- накидки командные.

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 | 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 | 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 | 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 |
| III | Периодические издания |
| 1. | Вестник южно-уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура,- https://elibrary.ru/title_about.asp?id=25736 |
| 2. | Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.- https://elibrary.ru/title_about.asp?id=50822 |
| 3. | Физическая культура, спорт и здоровье.- https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51351 |
| 4. | Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045 |
| IV | Программное обеспечение и Интернет-ресурсы |
| 1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: Web: http://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: www.olympic.ru
- V Перечень методических рекомендаций, 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. Умения: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний. Тестирование. Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий. Оценка самостоятельной работы. Рубежный контроль: Проверка проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов Проверочные работы. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.

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 МВЕК, 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.