

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левановна

Должность: ректор

Дата подписания: 31.05.2022 09:50:26

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbche

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий –**

**ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

УТВЕРЖАЮ

Проректор по учебной работе,  
доцент Н. И. Севрюгина

28 марта 2022г.

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии

гуманитарный профиль

квалификация выпускника - Фототехник

**Краснодар, 2022**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 8 от 21 марта 2022г.  
Председатель ПЦК Рогозникова О. А.  
Зав. ХТО Академического колледжа  
Дидик С. А.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 7  
от 22 марта 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 27.10.2014 г. № 1363 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 г. № 34960) гуманитарного профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 54.02.08 Техника и искусство фотографии гуманитарного профиля (на базе среднего общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 1-2 курсе (ах) в 1-4 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар,  
Бондаренко Н. А.

Руководитель фотостудии Кандаева А. А «Черная борода» (ИП Кандаева А.А.)

Директор ООО «Галерея поддержки и развития изобразительного искусства АРТ СОЮЗ»  
г. Краснодар, Калашникова Е. В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	2
1.1. Область применения рабочей учебной программы.....	2
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	2
1.3. Цели и задачи изучения дисциплины.....	2
1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся .....	3
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
2.3. Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий .....	15
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	16
3.2. Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы).....	19
3.3. Перечень информационных технологий.....	21
3.4. Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	25
5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы.....	29

## 1. Паспорт программы учебной дисциплины.

### 1.1. Область применения рабочей учебной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

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

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

### 1.3. Цели и задачи изучения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

1.4 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся

**ЛР 1.** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР2.** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономической активности 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, права 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 профессионально 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. Сопричастность 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.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 232 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 116 часов
- самостоятельная работа обучающегося 116 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	114
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет зачет

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Семестр 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		68	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина	34	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>



Физическая культура в системе среднего профессионального образования.		
Лекция: № 3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2	
<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> <li>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</li> <li>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> <li>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</li> </ol>	32	
Контрольные работы	-	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> </ol>	34	

	2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
<b>Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		64	
Тема. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	32	<i>Ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	Лекция № 4 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств. 3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(3кг)-девушки. 4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание. 5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рванный бег». 6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание. 7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах	30	

	<p>соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы	34	
<b>Семестр 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		64	
Тема: Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	32	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	<b>Лекция № 5 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.</b>	2	

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции)</li> <li>2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</li> <li>3. Освоение бега 100 м,</li> <li>4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</li> <li>5. Бег по прямой с различной скоростью,</li> <li>6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</li> <li>7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</li> <li>10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>	30	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
<p><b>Семестр: 6. Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b></p>		60	

<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	<p align="center">30</p>	<p align="center"><i>ознакомительный и репродуктивный продуктивный</i></p>
<p>Лекции</p>	<p align="center">2</p>		
<p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</li> <li>2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Освоение правил игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</li> <li>2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> </ol>	<p align="center">28</p>		

	<p>3. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>4. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры,развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	30	
<p><b>Семестр: 7</b></p> <p><b>Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>		48	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
Тема: Спортивные игры.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые,</p>	24	

	<p>командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Лекции № 7 Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>	2	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча,</li> <li>2. Приём мяча: ногой, головой. обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> <li>4. Игра по правилам. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p>Гандбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.</li> <li>7. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,</li> <li>8. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение,</li> </ol>	22	

	<p>подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p>9. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).</p> <p>10. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</p> <p>11. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	24	
<b>Семестр 8</b>		40	
<b>Тема: Развитие аэробно-анаэробных качеств</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Аэробика.</b> Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		<i>ознакомительны йрепродуктивны , продуктивный</i>
	<b>Лекции:</b> Развитие аэробно-анаэробных качеств Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	
	<b>Практические занятия</b> <b>Аэробика:</b> 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 3. Основные исходные положения. 4. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. 5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-	18	



	<p>аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</li> <li>7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</li> <li>8. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод».</li> <li>9. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, координации движений в процессе занятий.</p> <p>На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</li> <li>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</li> <li>3. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</li> <li>4. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</li> <li>5. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</li> </ol>		
--	---	--	--

	<p>6. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>7. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>9. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам)</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Девушки. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Юноши. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	20	
<b>Всего:</b>		232	

### 2.3. Образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги и т.д.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Примеры форм учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.04 Физическая культура представлен в таблице 3

Таблица 3 – Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Читальный зал	16 посадочных мест, рабочее	Лицензионный сертификат №

	<p>место библиотекаря 6 компьютеров P5GC-MX1333/INTEL Core2Duo E2160/DDR2-667-1Гб/ST380815AS/Intel GMA-82945/Atheros L2 Fast Ethernet 10/1004 компьютера GA945GCMX-S2/INTEL Core2Duo E2160/DDR2-667-1Гб/ST3160815AS/Intel GMA-82945/Realtek RTL81696 компьютеров P5GD2-X/Intel Pentium 4-3.00GHz/DDR2-667-1Гб/ WD800JD/Radeon X300/Marvell 88E8051 компьютер P5KPL-SE/INTEL Core2Duo E6400/DDR2-667-2Гб/ST380811AS/GF-6600/Realtek PCIe GBE9200SE/Marvell 88E80016 мониторов LG Flatron 1730s4 монитора NEC AccuSync LCD73v6 мониторов Samsung SyncMaster 740n1 монитор Samsung SyncMaster 920n1 принтер HP LaserJet PRO m402n1 сканер HP ScanJet G2410OC – Windows XP Professional. - Коробочная версия Windows Vista Starter (6шт.) и Vista Business Russian Upgrade Academic Open (6шт)</p>	<p>42762122 от 21.09.2007.OC – Windows XP Professional. (10 шт)Windows 7 Starter LGG + Windows 7 Professional Upgrade. Лицензионный сертификат 48587685 от 02.06.2011ИС:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Сублицензионный договор № 32/180913/005 от 18.09.2013. (Первый БИТ)Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный (320шт). Договор № ПР-00030672 от 01.12.2020 (ООО Прима АйТи) сроком на 1 год.Microsoft Access 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021.Microsoft Office Standart 2007 Russian. Лицензионный сертификат № 42373687 от27.06.2007Microsoft Project профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021.Microsoft Visio профессиональный 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021.Microsoft Visual Studio 2010. Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021.Программное обеспечение по лицензии GNU GPL: 7-Zip, Blender, GIMP, Google Chrome, Inkscape, LibreCAD, LibreOffice, Maxima, Mozilla Firefox, Notepad++, StarUML V1.</p>
Кабинет:301	81 посадочное место Рабочее место преподавателя Доска Проектор infocus, экран для проектора.	

3.2. Информационное обеспечение обучения (основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы)

**Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО.

<https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО.

<https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

**Дополнительная литература:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.: Юрайт, 2016.-424 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>
2. Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>
3. IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>
4. Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>
5. Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD\\_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK)
6. Авторевю: Газета <http://www.autoreview.ru/>
7. Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>
8. Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал  
[HTTP://Www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
9. Боевое искусство планеты: Журнал  
[HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)
10. Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>
11. Весь хоккей: Газета [HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)
12. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры:  
Журнал
13. [HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)
14. Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>
15. Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)
16. Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>
17. Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>

18. Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
19. Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>
20. Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>
21. Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)
22. Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>
23. Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)
24. Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>
25. Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>
26. Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>
27. Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)
28. Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
29. Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>
30. Спортивная жизнь России: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm) Теннис: Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>
31. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk) Фигурное катание: Журнал  
<http://www.icesport.ru/>
32. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:
33. Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
34. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
35. Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>
36. Футбол еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)

### 3.3. Перечень информационных технологий.

В рамках изучения дисциплины используются следующие информационные технологии:

– электронные образовательные ресурсы, в которые входят электронная образовательная среда Академии (расположенная по электронному адресу



<http://185.18.111.102/moodle/course/index.php?categoryid=54>), электронно-библиотечная система «Znanium.com» (расположенная по электронному адресу <http://znanium.com/catalog>), электронно-библиотечная система «Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>);

– презентационные материалы, разработанные в целях визуализации учебного материала и повышения наглядности обучения, в соответствии с календарно тематическим планом по дисциплине;

– в рамках изучения дисциплины используется пакет программ *Microsoft Office*.

### 3.4 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями определяются адаптированной образовательной программой.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на факультете среднего профессионального образования академии осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Специальные условия воспитания и развития таких обучающихся, включают в себя:

– использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания,

– использование специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов по дисциплинам специальности,

- оснащение здания системами противопожарной сигнализации и оповещения с дублирующими световыми устройствами, информационными табло с тактильной (пространственно-рельефной) информацией и др.

- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, например, использование мультимедийных средств, наличие оргтехники, слайд-проекторов, электронной доски с технологией лазерного сканирования;

- обеспечение возможности дистанционного обучения (электронные УМК для дистанционного обучения, учебники на электронных носителях и др.)

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь,

- наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения, адаптированных для инвалидов и лиц с ОВЗ;

- обеспечение доступа в здания образовательных организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- комплектование библиотек специальными адаптивно-техническими средствами для инвалидов и лиц с ОВЗ (говорящими книгами на флеш-картах и специальными аппаратами для их воспроизведения).

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с особыми образовательными потребностями академией ИМСИТ обеспечивается:

- 1) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- адаптация официального сайта академии в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых

потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или жёлтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию образовательной организации, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

2) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов и других приспособлений).

4) При получении среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья академией предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка выполнения самостоятельной работы
<b>знать:</b>	
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения самостоятельной работы, терминологического диктанта, презентации

## **5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы**

Оценка достижения обучающимися личностных результатов (далее – ЛР) проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных данной Программой.

**Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.**

<b>Вид контроля</b>	<b>Результат контроля</b>
<b>Входной контроль</b>	диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, социометрия, опрос).
<b>Текущий контроль</b>	педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, формирование и анализ портфолио обучающегося; исполнение текущей отчетности
<b>Итоговый контроль</b>	анализ деятельности

**Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:**

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;

- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практик;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межличностной, межрелигиозной почве;

- участие в реализации просветительских программ, поисковых, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.