

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 19.01.2024 22:57:51

Уникальный программный код: 4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное  
образовательное учреждение высшего образования**

**«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе,

доцент Н. И. Севрюгина

25 декабря 2023г.

## **СГ.04 Физическая культура**

### **Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 43.02.16

социально-экономический профиль

квалификация выпускника – Специалист по туризму и гостеприимству

**Краснодар, 2024**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 5 от 20 декабря 2023г.  
Председатель ПЦК Певтиев О. В.  
Зав. ОПГС Академического колледжа  
Елисеева М. А.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 5  
от 20 декабря 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, 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 12.12.2022г. № 1100 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (Зарегистрировано в Минюсте России 24 января 2023 г. № 72111) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство технического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 1 курсе (ах) во 2 семестре (ах).

Рецензенты:

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

Генеральный директор «Телевизионное агентство «Медиа Тема», Бережная Е. С.  
Директор ООО «КМ», г. Краснодар, Горбань М. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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 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.

#### 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 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. 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 114 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 114 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)	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
В том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	114
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный 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	
<b>Тема:</b> 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.</li> </ol> <p>Прием зачета по дисциплине.</p>	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.</b> <b>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 «Попадив 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	30	

	заданий до 15 мин. Рассказать о правилах		
	<p>соревнований по бегу на и длинные дистанции.</p> <p>«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.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы</p>	34	
<b>Семестр 5.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		64	
Тема: Лёгкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	32	<i>ознакомительный репродуктивный</i>
	<p><b>Лекция № 5 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.</b></p>	2	<i>продуктивный</i>

	<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><b>Содержание учебного материала</b>  <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.  <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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>30</p>	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>
	<p>Лекции</p>	<p>2</p>	

<p><b>Практические занятия 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. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> </ol>	<p>28</p>
---	-----------

	<p>3. Приём мяча. Передачи мяча.  4. Нападающие удары.  Блокирование нападающего удара.  Страховка у сетки.  5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.  6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.  7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.  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.  Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.  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>  <b>Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>		48	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>

Тема: Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> <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,	24	
	командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <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.		
	<b>Лекции № 7 Развитие личностных качеств:</b> <b>восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b>	2	
	<b>Практические занятия:</b> Футбол: 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, 2. Приём мяча: ногой, головой. обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. 3. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 4. Игра по правилам. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.	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 игровой ситуации	24	
<b>Семестр 8</b>		40	
<b>Тема: Развитие аэробно-анаэробных качеств</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<p><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.</p>		<i>ознакомительны й репродуктивны й , продуктивный</i>
	<b>Лекции:</b> Развитие аэробно-анаэробных качеств Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	

	<p><b>Практические занятияАэробика:</b></p> <p>1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги сдвигениями руками.</p> <p>2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.</p> <p>3. Основные исходные положения.</p> <p>4. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p>	18	
	<p>аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>8. Техника выполнения движений в стретчинг- аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод».</p> <p>9. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <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>		

	<p>1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p>		
--	---	--	--

	<p>б. 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. . 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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Девушки. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Юноши. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	20	
	<b>Всего:</b>	114	

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО реализация компетентного 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.

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

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
301	81 посадочное место Рабочее место преподавателя Доска Проектор infocus, экран для проектора.	
Стадион	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола, метал. диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи	

	волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и	
	прочий спортивный инвентарь	
Спортзал	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	

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, 2022. — 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, 2022. — 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, 20223.-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 «Znaniium.com» (расположенная по электронному адресу <http://znaniium.com/catalog>), электронно-библиотечная система

«Ibooks.ru» (расположенная по электронному адресу

- 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.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

<p>олжен уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.</li> </ul> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
---	---

	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км безучёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качес занимающихся наиболее целесообразно проводить приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольн точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы</p>
--	---

## 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.**

Вид контроля	Результат контроля
<b>Входной контроль</b>	диагностика способностей (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.