

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)  
(учебный план 2023г.)

Челябинск, 2023

## АКТ СОГЛАСОВАНИЯ

**на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптационная физическая культура» составлена для студентов очной формы обучения специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), составленную преподавателями ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж» Потаповым О.Ю., Кокотовым Д.В.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптационная физическая культура» составлена для студентов очной формы обучения, в соответствии с требованиями работодателя по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Настоящая рабочая программа рассчитана на 168 часов и включает в себя пять основных разделов, обеспечивающих подготовку квалифицированных специалистов среднего звена по профессиям экономического профиля.

Авторами разработана структура рабочей программы учебной дисциплины, последовательность изучения учебного материала, представлены требования к результатам освоения дисциплины.

Тематический план раскрывает содержание учебного материала и практических работ, а также время, отведенное на каждый вид работы.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптационная физическая культура» осуществляется различными формами и методами.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в общеобразовательных учреждениях СПО для студентов очной и заочной форм обучения специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Главный бухгалтер ООО Пусконаладочная  
компания «Южуралэлектромонтаж»

 М.А. Дмитриева/



## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	17
<b>6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	17

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8 ЛР 9 ЛР14	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

### 1.4 Количество часов, отведенное на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки студента – 168 часов, часть программы - 78 часов - реализуется в форме практической подготовки и включает практических занятий – 78 часов.

Объем нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем - 166 часов, в том числе:

- теоретического обучения – 10 часов,
- практической подготовки – 78 часов,
- лабораторно-практических работ – 166 часов,
- курсового проектирования – 0 часов,
- экзамены и консультации – 0 часов;

Внеаудиторной самостоятельной работы – 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Общая образовательная нагрузка	166
Самостоятельная работа	0
Нагрузка студента во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе:	
теоретическое обучение	10
<i>практическая подготовка</i>	<b>78</b>
лабораторные занятия	0
практические занятия	156
Контрольная работа	0
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета</b> 1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет, 3 семестр – зачет, 4 семестр – зачет,	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. ЛР 9,14
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Оценка уровня здоровья.	1		
Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	<b>Знать:</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. ЛР 9,14
	Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и	1		

	спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Использование упражнений – тестов для оценки физического развития. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.			
	Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1		
<b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.
	Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		
<b>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. ЛР 9,14
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Проведение	1		

	производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.			
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<p><b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p>
	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1		
Раздел 2. Легкая атлетика.			52	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<p><b>Знать:</b> основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР9,14</p>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2		
	Техника прыжка в длину с места	2		
	<i>Практические занятия</i>			
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Челночный бег 3x10, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		18	
Тема 2.2. Бег на длинные	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	18	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и

дистанции.	Техника бега по дистанции	2		социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Ознакомление с комплексами специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег). Техника бега на дистанции 2000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Зачет.			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	Техника бега на средние дистанции.	2		
	Техника метания.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Ознакомление с комплексами специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по дистанции (равномерный, переменный, повторный бег). Техника бега на дистанции 500 м. Техника бега на дистанции 1000 м. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча в цель.			
Раздел 3. Баскетбол			50	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Содержание учебного материала	Уровень освоения		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2		
	<b>Практические занятия</b>			

кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча.		14	(специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».	2		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. Зачет.			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге, правила баскетбола.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2		
	Практическая подготовка		(6)	
	Практические занятия		12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге.			

	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	Техника владения баскетбольным мячом.	2		
	Практическая подготовка		(4)	
	Практические занятия			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		10	
Раздел 4. Волейбол			52	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	2		
	Практическая подготовка		(4)	
	Практические занятия			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		14	

				характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	Техника нижней подачи и приёма после неё.	2		
	<i>Практическая подготовка</i>		(4)	
	<i>Практические занятия</i>		14	
	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	Техника прямого нападающего удара	2		
	<i>Практическая подготовка</i>		(4)	
	<i>Практические занятия</i>		12	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Зачет.			
Тема 4.4 Совершенствования	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и

ние техники владения волейболом мячом.	Техника владения волейболом мячом.	2		социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР 9,14
	<b>Практическая подготовка</b>		(4)	
	<b>Практические занятия</b>		12	
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>			12	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). ЛР9,14
	Техника коррекции фигуры.	2		
	<b>Практическая подготовка</b>		(4)	
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника безопасности занятий. Наклон вперед из положения стоя на скамье, контрольный норматив. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Зачет.		12	
<b>Всего</b>			<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, эспандеры, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры, бодибары;

оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### Основные источники:

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова .- Москва : ИНФРА-М. 2022.- 197 с. -(Среднее профессиональное образование ). – URL: <https://znanium.com> (дата обращения 01. 04. 2022). – Режим доступа: по подписке.

###### Интернет - ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 3.3. Организация образовательного процесса

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины проводится на втором, третьем, четвертом курсе на протяжении 4-х семестров и завершается зачетом в каждом семестре.

Основными методами обучения являются словесный, наглядный, практический, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, круговой.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<u>умения:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	Выполнение контрольных заданий. См. Таблицу 1. <ul style="list-style-type: none"><li>оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;</li><li>оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;</li><li>оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3--4 незначительными ошибками или с 1 -2 значительными ошибками в основе техники;</li><li>оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Зачет.
<u>знания:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>Основы здорового образа жизни;</li><li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>Средства профилактики</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>оценка «5» - ставится за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;</li><li>оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;</li><li>оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос.

перенапряжения	неточностей или незначительных ошибок, либо 1 -2 существенных ошибок; - оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1 -2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы преподавателя.	
----------------	---	--

#### 4.1 Контрольные задания для определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

**Таблица 1**

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
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	<b>ЛР 9</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	<b>ЛР 14</b>

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных образовательной программой.

Комплекс примерных 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;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся

## 6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
2024-2025 г.	Разработка/актуализация программ учебных дисциплин «Физическая культура», «Адаптационная физическая культура» с учетом специфики профессиональной деятельности будущих строителей, направленную на формирование навыком профилактики профзаболеваний	Студенты БУ 2-3 курсов	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	ЛР 9,14
2024-2025 гг.	Разработка и реализация программы здоровьесбережения студентов колледжа	Студенты БУ 2-3 курсов	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	ЛР 9,14
2024-2025 гг.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже	Студенты БУ 2-3 курсов	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	ЛР 9,14
Октябрь ., май	Сдача тестов ВФСР «ГТО»	Студенты БУ 2-3 курсов	ЮУрГТК	ПЦК физвоспитания	ЛР 9,14