

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Астафьева Ольга Александровна  
Должность: Проректор по профессиональному образованию  
Дата подписания: 26.09.2023 16:10:10  
Уникальный программный ключ:  
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение № 8.6  
к ОП по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство  
квалификация Специалист по туризму и гостеприимству  
на базе основного общего образования  
очной формы обучения

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГГТУ)  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом ректора ГГТУ  
№ 1540 от 08.06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Орехово-Зуево, 2023г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии по специальностям 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров и 43.02.14 Гостиничное дело

Протокол № 10 от «11» мая 2023г.

Председатель комиссии  Марушак О.В./

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12.08.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России от 07.06.2012 г. № 24480). федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 23 ноября 2022 г. № 1014, примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация-разработчик: Профессионально-педагогический колледж ГГТУ

Разработчик:  /Ершов М.В./

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «БД.06 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие, профессиональные компетенции и личностные результаты

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. ПК 2.4	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p><b>ОК 04. ПК 2.4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li> </ul>

	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>сохранения высокой работоспособности</p>
<p><b>ОК 08</b> <b>ПК 2.4</b></p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>20</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах, в том числе практическая подготовка	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Основное содержание</b>		<b>52</b>	
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,



<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК 08
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> Практическое занятие 1 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>Тема 2.2</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	Практическое занятие 2 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
<b>Тема 2.3</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практическое занятие 3 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2		
	<b>Девушки</b>			<b>Юноши</b>
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
<b>Тема 2.4</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	ОК 08	

	<p>Практическое занятие 4 Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	2	
Девушки	Юноши						
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.						
Тема 2.5 Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2					
	<p>Практическое занятие 5 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p>	2					
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2					
	<p>Практическое занятие 6 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	2					
Тема 2.7 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8					

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие 7 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	Практическое занятие 8 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	Практическое занятие 9 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие 10 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
<b>Тема 2.8</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 11-12 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	
	Практическое занятие 13 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие 14 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.9</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 15 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Практическое занятие 16 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие 17 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.10</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 18 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая	2	

	универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Практическое занятие 19 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие 20 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
<b>Тема 2.11</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие 21 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>20</b>	
<b>Профессиональный модуль 1</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	-	
<b>Тема 3.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	-	
<b>Раздел 4 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	Практическое занятие 22 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	

организации занятий физической культурой			
Тема 4.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 23 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 4.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 24 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 4.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 25 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 26 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	Практическое занятие 27 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Практическое занятие 28 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Практическое занятие 29 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	

<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4 ЛР 1,9,10
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием: щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный массовый, мяч баскетбольный для соревнований, мяч баскетбольный массовый, мяч футбольный массовый, мяч футбольный массовый, мяч футбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медбол, стеллаж для хранения лыж, набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр, скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, техническими средствами обучения: аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основные печатные издания:**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — СПО.

2. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2019. — 448 с.

##### **3.2.2.Основные электронные издания:**

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2019
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2019
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день /Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2014.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2019
9. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных



государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2019

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э.Кречмер. – М.: Педагогика, 2019

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

Контроль и оценка результатов обучения осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения определяют, что обучающиеся должны знать, понимать и демонстрировать по завершении изучения дисциплины. Для формирования, контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины используется система оценочных мероприятий, представляющая собой комплекс учебных мероприятий, согласованных с результатами обучения и сформулированных с учетом ФГОС СОО (предметные результаты по дисциплине) и ФГОС СПО

<i>№</i>	<i>Модуль/раздел/тема</i>	<i>Результат обучения</i>	<i>Оценочные материалы</i>	<i>ОК/ПК/ЛР</i>
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1.	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
2.	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
3.	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
4.	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
5.	Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня		Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
6.	Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка		Реферат	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4

		профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
7.	Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
8.	Тема 2.2 Основная гимнастика (обязательный вид)		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
9.	Тема 2.3 Спортивная гимнастика		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
10.	Тема 2.4 Акробатика		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
11.	Тема 2.5 Аэробика		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
12.	Тема 2.6 Атлетическая гимнастика		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
13.	Тема 2.7 Спортивные игры		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
14.	Тема 2.8 Футбол		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
15.	Тема 2.8 (2) Баскетбол		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
16.	Тема 2.9 Волейбол		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
17.	Тема 2.10 Бадминтон		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
18.	Тема 2.11 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности		Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4

19.	<b>Раздел 4 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
20.	<b>Тема 4.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Практическая работа	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
21.	<b>Тема 4.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
22.	<b>Тема 4.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
23.	<b>Тема 4.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4
24.	<b>Тема 4.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10, ПК 2.4