к ООП по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 168-од от 01 июля 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.о. Электросталь, 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A9D8078BC4C588195CB83758916DE2
Владелец: МОСЕЙЧУК ОКСАНА ВАСИЛЬЕВНА
Действителен: с 04.10.2022 до 28.12.2023

РАССМОТРЕНО
ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1
« 31 » августа 2021 г.
_____ /Тихонова Е.В. /

Программа учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций
Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 N 69 (регистрационный N 50137)

3.Федерального закона от 31 июля 2020 г. №3040-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

4. Учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, утвержденного «01» июля 2021 г. приказ № 168-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Шуварова Ольга Александровна.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **8**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **15**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **17**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД 08. «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (далее – ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.08«Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) дисциплина БД.08 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) выбран социально-экономический профиль.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

•формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

•формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов:**

- ✓ ***личностных*:**

• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
• формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
• принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
• умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
• патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
• готовность к служению Отечеству, его защите.

✓ ***мета предметных*:**

• способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
• готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
• умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;

✓ ***предметных*:**

• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
• владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
• владение основными способностями самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **личностными результатами:**

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	**ЛР 1**
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	**ЛР 2**
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	**ЛР 3**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	**ЛР 5**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	**ЛР 6**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	**ЛР 8**
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	**ЛР 9**

устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	**ЛР 10**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	**ЛР 11**
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	**ЛР 12**

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	**ЛР 19**
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	**ЛР 20**
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	**ЛР 22**
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	**ЛР 25**
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	**ЛР 27**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	**ЛР 29**
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	**ЛР 30**
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	**ЛР 36**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ЛР	Умения	Знания
ЛР 1-12 **ЛР 19, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 36**	-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; -использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	- современного состояния физической культуры и спорта; -оздоровительных систем физического воспитания; - форм и содержания упражнений; -основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены**;** **-**требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной нагрузки (всего)	**117**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***117***
в том числе:	
теоретические занятия	*9*
практические занятия	*108*
Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета *(за счёт времени, отведенного на практические занятия)*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1: Теоретическая подготовка.	**Теоретическая часть**	**9**	
	Содержание учебного материала		
1. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	**2**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
4. 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	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**

	подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
6.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
7.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
8. Основные признаки утомления.	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	**1**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	Практическая часть	**108**	
Раздел 2. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	**7**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	2.Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости.		

	3.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания .Физические упражнения для коррекции зрения.		
	5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	6.Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	7.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия		**101**	
Тема:1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.	**20**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	1.Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования.		
	2.Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования		
	3.Бег: техника высокого и низкого старта		
	4.Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.		
	5.Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.		
	6.Эстафетный бег: 4х100м.		
	7.Эстафетный бег: 4х400м.		
	8.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3……) круга.		
	9.Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).		
	10.Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания		

Тема:1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала.	**10**	
	1.Освоение техники общеразвивающие упражнений.		**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	2.Освоение техники общеразвивающих упражнений со скакалкой		
	3.Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки). С гантелями (юноши).		
	4. Освоение техники упражнений упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки.		
	5. Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке.		
	6.Разучить и выполнить комплекс упражнений на гимнастическом коврике.		
	7.Разучить и выполнить комплекс упражнений с фитнес мячом.		
	8.Разучить и выполнить комплексов упражнений утренней гимнастики. Разучить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии.		
Тема:1.3. Спортивные игры		**48**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
Волейбол	Содержание учебного материала	**17**	
	1.Изучение техники игры: стойки., перемещения.		
	2.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3.Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		
	5.Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая.		
	6.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.		
	7.Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра.		
	8.Изучение действий игроков при выполнения блока. Техника выполнения блока Учебная игра.		
	9.Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.		
	10.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		

	11.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.		
Баскетбол	Содержание учебного материала.	**17**	
	1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока.		**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.		
	3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди.		
	4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча.		
	5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения.		
	6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения.		
	7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.		
	8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска		
	9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание.		
	10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной.		
	11.Изучение правил игры. Учебная игра.		
Дартс	Содержание учебного материала.	**4**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	1.Общие правила игры в Дартс. Стойка. Изучение техники броска.		
	2.Совершенствование техники броска. Учебная игра.		
Настольный теннис	Содержание учебного материала	**10**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	1.Изучение техники игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки.		
	2. Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча.		

	3.Правила игры. Учебная игра.		
	4.Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема:1.4 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала.	**15**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	1.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	2.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.		
	3.Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.		
Тема:1.5 Лыжная подготовка.	1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	**8**	**ЛР 1-12** **ЛР 19,20,22,25,27,29,30,36**
	2.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**		
Всего		**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в ГБПОУ МО «Электростальский колледж», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования,

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, мячи набивные,, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные , стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

• многофункциональный комплекс преподавателя;
• наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов и др.);
• информационно-коммуникационные средства;
• комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
• библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы общеобразовательной дисциплина «Физическая культура» применяются электронно- образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн – курсов, ЭУМК и т.п.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1.А.А. Бишаева «Физическая культура»-М.: Издательский центр «Академия», 2018год -320 с.

2.Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев «Физическая культура» – 17-е изд., стер-М.: Издательский центр «Академия», 2018год -176 с.

Дополнительная литература:

1.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2018. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 431 с.

3. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 424 с.

Интернет-ресурсы

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup32441.narod.ru (Учебно – методические пособия. Общевойсковая подготовка)

http://sport.minstm.gov.ru (Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики)

http://www.mossport.ru (Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
1	*2*	*3*
Умения: -обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления; -использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	Правильность выполнения технических элементов. Результативность физических упражнений. Умение выполнять физические упражнения. Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.	практические задания, практические задания внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа внеаудиторная работа
Знания: современного состояния физической культуры и спорта; -оздоровительных систем физического воспитания; - форм и содержания упражнений; -основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены**;** **-**требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.	Правильность выполнения технических элементов. Результативность физических упражнений. Умение выполнять физические упражнения. Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.	Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Личностные результаты	Критерии оценки	Методы оценки
ЛР 1-12 **ЛР 19,22,29,36**	Правильность выполнения технических элементов. Результативность физических упражнений. Умение выполнять физические упражнения. Умение применять технические элементы в игровых ситуациях.	практические задания, практические задания внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания внеаудиторная работа внеаудиторная работа

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17	230и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 179-190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 1100	1300 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса , количество раз (юноши);на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест –челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 5 км (мин, с) 25,50 27,20 б/вр	25,50	27,20	б/вр

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м,(мин,с)	11,00	13,00	б\вр
2.Прыжки в длину с места	190	175	160
3.Приседание на одной ноге , опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4.Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Координационный тест-челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
Бег на лыжах 3 км (мин, с) 19,00 21,00 б/	Бег на лыжах 3 км (мин, с) 19,00 21,00 б/	Бег на лыжах 3 км (мин, с) 19,00 21,00 б/	Бег на лыжах 3 км (мин, с) 19,00 21,00 б/