



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 1
от «23» августа 2022 года



А.А.Демидов

«23» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 38.02.04 Коммерция (по отраслям) и примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 **Физическая культура**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) АНО ПО «Новоколледж» в соответствии с ФГОС СПО специальности СПО по направлению подготовки **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК) включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;

самостоятельной работы обучающегося **118** часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	24	
	1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	2	
	Практические занятия	22	
	2. Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Измерение и заполнение таблицы антропометрических данных. Пройти тест «Функциональная проба с 20 приседаниями»	2	
	Легкая атлетика		
	3. Практическое занятие 2. Совершенствование бега на средние дистанции. Техники высокого старта. Бег 500м. (девушки), 1000м. (юноши)	2	
	4. Практическое занятие 3. Совершенствование техники на короткие дистанции: техники низкого старта. Бег 100м. ОФП.	2	
	5. Практическое занятие 4. Обучение техники прыжка в длину с места, СБУ (специальные беговые упражнения)	2	
Баскетбол			
6. Практическое занятие 5. Совершенствование техники переада и ловли мяча при игре в парах	2		

	7. Практическое занятие 6. Совершенствование бросков в корзину: двумя руками, одной в движении	2	
	8. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча	2	
	9. Практическое занятие 8. Совершенствование техники броска: штрафные, боковые, броски в движении	2	
	10. Практическое занятие 9. Совершенствование тактических действий при игре в нападении и защите. Изучение правил игры и судейства	2	
	11. Практическое занятие 10. Выполнить контрольные нормативы по технике игры, броски в кольцо, выполнить «Тест баскетболиста»	2	
	12. Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		26	
Тема 1.2. Основы физической подготовки. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала	40	
	13. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.		
	Практические занятия	38	
	<i>Гимнастика, ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	2	
	14. Практическое занятие 12. Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Воспитание ловкости, выносливости, координации движения с помощью подвижных игр и эстафет	2	
15. Практическое занятие 13. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности	2		

16. Практические занятия 14. Разучить и выполнить комплекс упражнения с гантелями, скакалкой, обручем (девушки), гирей (юноши)	2	
17. Практические занятия 15. Воспитание скоростно-силовой выносливости: методом круговой тренировки.	2	
18. Практические занятия 16. Разучить и выполнить комплекс упражнений для общей физической подготовки методом интервальной тренировки.	2	
19. Практические занятия 17. Разучить и выполнить комплекс упражнений на тренажерах, упражнения на гибкость	2	
20. Практические занятия 18. Разучить и выполнить комплекс упражнениям для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение, плоскостопия)	2	
21. Практические занятия 19. Совершенствование акробатической подготовки: группировка, перекат в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках	2	
22. Практические занятия 20. Стрелковая подготовка. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время.	2	
Волейбол		
23. Практические занятия 21. Совершенствование техники владения мячом: передача сверху и снизу	2	
24. Практические занятия 22. Совершенствование техники владения мячом, техника перемещения	2	
25. Практические занятия 23. Совершенствование техники противодействий: приемы мяча, блокирование	2	
26. Практические занятия 24. Совершенствование техники нападения, прямой нападающий удар		
27. Практические занятия 25. Совершенствование тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые командные действия)	2	
28. Практические занятия 26. Выполнить контрольные нормативы по технике игры	2	
Легкая атлетика		
29. Практические занятия 27. Совершенствование бега на короткие дистанции: низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег – 60м.	2	
30. Практические занятия 28. Совершенствование кроссовой подготовки, бег с ходьбой 2000м. (девушки), 3000м. (юноши)	2	
31. Практические занятия 29. Совершенствование бега по пересеченной	2	

	местности, прыжка в длину с места, общая физическая подготовка		
	32. Промежуточная аттестация в форме зачета 30.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	42	
	Раздел. 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	104	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	18	
Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	1. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.	2	
	Практические занятия	16	
	Легкая атлетика		
	2. Практическое занятие 39. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Измерение и заполнение таблицы антропометрических данных. Пройти тест «Функциональная проба с 20 приседаниями». Совершенствование техники бега и тренировка в беге на средние дистанции. Обучение техники тройного прыжка с места	2	
	3. Практическое занятие 41. Тренировка в кроссовом беге по пересеченной местности с препятствиями, прыжок в длину с места Дыхательная гимнастика.	2	
	Баскетбол		
	4. Практическое занятие 44. Совершенствование техники передачи и ловли мяча одной и двумя руками. Подвижные эстафеты с баскетбольным мячом	2	
	5. Практическое занятие 45. Совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой, двухсторонняя игра	2	
	6. Практическое занятие 47. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, двухсторонняя игра	2	
	7. Практическое занятие 48. Совершенствование тактической подготовки:	2	

	тактики нападения и защиты (индивидуальные, групповые, командные действия), двухсторонняя игра		
	Гимнастика, ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка		
	8. Практическое занятие 49. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки	2	
	9. Промежуточная аттестация в форме зачета 50.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	18	
Тема 2.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	34	
	10. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Скоростные способности и методика их совершенствования. Выносливость и методика её развития. Силовые способности и методика их совершенствования. Средства, методы и методики развития гибкости. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений.	2	
	Практические занятия	32	
	11. Практическое занятие 52. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	12. Практическое занятие 53. Совершенствование выполнения упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках). Совершенствование приемов массажа и самомассажа.	2	
13. Практическое занятие 54. Совершенствование выполнения упражнений с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	2		

14. Практическое занятие 55. Совершенствование выполнения упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	2	
15. Практические занятия 56. Воспитание скоростно-силовой выносливости: методом круговой тренировки. Упражнения на растяжку	2	
16. Практические занятия 57. Разучить и выполнить комплекс упражнений для общей физической подготовки методом интервальной тренировки.	2	
17. Практическое занятие 58. Стрелковая подготовка: Стрельба по неподвижной мишени из пневматической винтовки. Сборка, разборка автомата на время.	2	
Волейбол		
18. Практические занятия 59. Совершенствование техники владения мячом: передача сверху и снизу	2	
19. Практические занятия 60. Совершенствование техники владения мячом, техника перемещения, техника перемещения	2	
20. Практические занятия 61. Совершенствование техники верхней и нижней подачи	2	
21. Практические занятия 62. Совершенствование техники нападения: стартовые стойки, совершенствование перемещений, прямой нападающий удар	2	
22. Практические занятия 63. Совершенствование техники противодействий: приемы мяча, блокирование	2	
23. Практические занятия 64. Выполнить контрольные нормативы по технике игры	2	
Легкая атлетика		
24. Практические занятия 65. Совершенствование бега на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение,	2	
25. Практические занятия 66. Совершенствование бега по пересеченной местности с препятствиями, общая физическая подготовка	2	
26. Практические занятия 67. Выполнить контрольные нормативы: бег 60м., прыжок в длину с места	2	
27. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Самостоятельная работа обучающихся	34	
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	46	

Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала	26	
	1. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.	2	
	Практические занятия	24	
	Легкая атлетика		
	2. Практическое занятие 69. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Измерение и заполнение таблицы антропометрических данных. Пройти тест «Функциональная проба с 20 приседаниями»	2	
3. Практическое занятие 70. Тренировка в кроссовом беге по пересеченной местности с препятствиями. Дыхательная гимнастика.	2		
4. Практические занятия 71. Совершенствование техники тройного прыжка с места, СБУ (специальные беговые упражнения), челночный бег	2		

	Баскетбол		
	5. Практическое занятие 72. Совершенствование техники переада и ловли мяча при игре в парах, совершенствование техники броска: штрафные, боковые, броски в движении	2	
	6. Практическое занятие 73. Совершенствование бросков в корзину: двумя руками, одной в движении, изучение правил игры и судейства	2	
	7. Практическое занятие 74. Совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча	2	
	8. Практическое занятие 75. Совершенствование техники броска: штрафные, боковые, броски в движении	2	
	9. Практическое занятие 76. Совершенствование тактических действий при игре в нападении и защите	2	
	10. Практическое занятие 77. Выполнить контрольные нормативы по технике игры, броски в кольцо, выполнить «Тест баскетболиста»	2	
	Гимнастика, ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка		
	11. Практическое занятие 78. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки. Совершенствование приемов массажа и самомассажа, упражнения с партнером (в парах, тройках).	2	
	12. Практическое занятие 79. Совершенствование выполнения упражнений с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	2	
	13. Промежуточная аттестация в форме зачета 80.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 3.2 Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической	Содержание учебного материала	20	
	14. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	2	

подготовки	Практические занятия	18	
	<i>Гимнастика, ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка</i>		
	15. Практические занятия 81. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	16. Практические занятия 82. Воспитание скоростно-силовой выносливости: методом круговой тренировки.	2	
	17. Практические занятия 83. Разучить и выполнить комплекс упражнений для общей физической подготовки методом интервальной тренировки.	2	
	18. Практические занятия 84. Разучить и выполнить комплекс упражнений на тренажерах, упражнения на гибкость	2	
	Волейбол		
	19. Практические занятия 85. Совершенствование техники владения мячом: передача сверху и снизу, техника перемещения	2	
	20. Практические занятия 86. Совершенствование техники верхней и нижней подачи, подача по зонам	2	
	21. Практические занятия 87. Совершенствование техники противодействий: приемы мяча, блокирование. Выполнить контрольные нормативы по технике игры	2	
	Легкая атлетика		
	22. Практические занятия 88. Совершенствование бега по пересеченной местности с препятствиями, общая физическая подготовка	2	
	23. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 89.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	20	
Всего	236		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Залы:

- спортивный зал;
- стрелковый тир (
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.
- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; камера, телевизор; видеомагнитофон; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018 — 424 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2018 — 493 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru> Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.— М. : КноРус, 2018 — 181 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018 — 173 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020 — 599 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
4. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
5. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
6. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
7. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
8. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.

9. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018 — 173 с. – Режим доступа: <http://bibli-online.ru>

11. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).

12. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).

13. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.— М. : КноРус, 2018 — 181 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru>

14. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

15. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.

16. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

17. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).

18. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).

19. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).

20. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.

21. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.

22. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.

23. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.

24. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

25. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
26. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
27. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
28. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
29. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
30. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
31. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
32. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
33. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
34. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
35. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
36. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
37. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
38. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
39. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
40. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
41. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.:

Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

42. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.

43. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

44. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.

45. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.

46. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2003. – 262 с.

47. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.

48. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

49. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

50. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007, - 173 с.: ил.

51. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.

52. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

53. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.

54. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

55. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

56. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.

57. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

58. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
59. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Унта. 2009. 322 с.
60. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
61. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
62. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
63. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.
64. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
65. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

3.3. Специальные условия для получения профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Реализация программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в смешанной группе с использованием мультимедийного проектора, специального программного обеспечения.

Для самостоятельной работы студентам предлагаются учебные и лекционные материалы в электронном виде с альтернативными форматами (крупный шрифт, аудиозаписи и пр.).

Студенту по запросу обеспечивается индивидуальный режим работы на занятии (дополнительные перерывы, изменение темпа работы и пр.).

По запросу составляется индивидуальный план освоения образовательной программы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Учитывается также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела.

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>