

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 15.09.2023 11:24:27

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fd1b6a6ac5a1f10c8c5199

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

наименование учебной дисциплины	<u>БД.05 Физическая культура</u>
код, специальность	<u>38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров</u>
форма обучения	очная

Краснодар, 2023

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией
цикла общеобразовательных
дисциплин

Примерная программа общеобразовательной
учебной дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных организаций,
утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №14
от 30 ноября 2022 г.)

Протокол № 8
от «7» марта 2023 года

Председатель предметно-цикловой
комиссии

Заведующая отделением СПО



Подпись Инициалы Фамилия



Подпись Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО,
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО

Рецензент: Лукинова И.Ю., преподаватель ОСПО

Рецензент: Бобров Е.В. зав. отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИСТОРИЯ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения истории в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования для специалистов среднего звена.

Программа разработана с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №14 от 30 ноября 2022 г.)

1.2 Предварительные компетенции, сформированные у обучающихся до начала изучения дисциплины

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплины Физическая культура программы основного общего образования.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02. 05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.4. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.4.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	<u>Гражданское воспитание:</u> сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и

	назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.
ЛР 02	<u>Патриотическое воспитание:</u> сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
ЛР 03	<u>Духовно-нравственное воспитание:</u> осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ЛР 04	<u>Эстетическое воспитание:</u> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.
ЛР 05	<u>Физическое воспитание:</u> 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.
ЛР 06	<u>Трудовое воспитание:</u> готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
ЛР 08	<u>Экологическое воспитание:</u> сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий,

	предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 09	<u>Ценность научного познания:</u> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
МР 01	<u>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</u> <i>а) базовые логические действия:</i> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <i>б) базовые исследовательские действия:</i> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; <i>в) работа с информацией:</i> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-

	<p>этическим нормам; 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; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
<p>МР 02</p>	<p><u>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</u></p> <p><i>а) общение:</i> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p><i>б) совместная деятельность:</i> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
<p>МР 03</p>	<p><u>Овладение универсальными регулятивными действиями:</u></p> <p><i>а) самоорганизация:</i> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; 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><i>б) самоконтроль:</i> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p><i>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</i> самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования,</p>

	<p>включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p> <p>г) <i>принятие себя и других людей</i>: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; 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>
ПРб 01	умение 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);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные ¹
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>ЛР06: В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>МР01. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<p>ПР 01: умение 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>ПР 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 03: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

¹ Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 12.08.2022г. № 732 для базового уровня изучения, для углубленного уровня изучения

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>МР03: готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>МР02. Владение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<p>ПР 01: умение 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);</p> <p>ПР 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>МР03. Владение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ПР 03: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		<p>ПР 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 03: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР 04: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>

		<p>работоспособности;</p> <p>ПР 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПР 06: положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 132 часов, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка обучающихся 72 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	132
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
• лекции	12
• практические занятия	60
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60
в том числе:	
• дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма;	18
• освоение физических упражнений различной направленности-прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;	14
• совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Упражнения направленные на укрепление мышц рук и плечевого пояса;	14
• подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр, проводимого за счет часов, отведенных на освоение дисциплины.	

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

Коды ОК и ПК	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			12	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:	4	1
		Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	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	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2	1
		Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 1.3 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала:	2	1
		Современное представление о современных системах технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба)	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала:	4	1
		Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
		Физические качества, средства их совершенствования	2	

		<i>Самостоятельная работа обучающихся: дневник самоконтроля. Двигательная активность в недельном цикле (кол. шагов). Проба Руфье-Диксона.</i>	18	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			1	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 2.1. Лёгкая Атлетика	Практические занятия	14	2
		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	
		Обучение техники высокого старта, техники стартового ускорения, финиширования	2	
		Совершенствование техники спринтерского бега	2	
		Совершенствование техники эстафетного бега(4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью	2	
		Обучение технике бега по пересеченной местности	2	
		Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности- прыжки через скакалку, отжимания, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</i>	14	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Практические занятия	16	3
		Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности).	2	
		Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2	
		Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2	
		Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами	2	
		Дыхательная гимнастика	2	
		Оздоровительный бег	2	
		Подвижные игры различной интенсивности	2	

		Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия	14	3
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	2	
		Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
		Учебная игра (баскетбол)	2	
		Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований	2	
		Эстафеты с перемещениями	2	
		Учебная игра (волейбол)	2	
		Техника и обучение техническим приемам игры	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 2.4. Аэробика (девушки)	Практические занятия	8	3
		Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой.	2	
		Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
		Развитие координационных способностей, выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями	2	
		ОРУ. Построения и перестроения, передвижения (фигурная маршировка)	2	
		ОРУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 05. ОК 06 .	Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши)	Практические занятия	8	3
		Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой.	2	
		Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	
		Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)	2	
		Прыжки в длину с места	2	
		Метания мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	2	
ИТОГО			128	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2 семестр, проводимого за счет часов, отведенных на освоение дисциплины.				
ВСЕГО			132	

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет социально-экономических дисциплин №7 (1 этаж) (по нумерации вуза №6)
(для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Учебно-наглядные пособия.

Элемент футбольного поля беговая дорожка №1 (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

Программное обеспечение:

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им.

Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и

информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основные

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/423489>

3.2.2. Электронные издания

Основные

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н. Амелин – Москва. : Издательство Юрайт,2020.-270с.- (Серия : Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт,2020.-493с.- (Профессиональное образование). : <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/453874>
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/bae78f26aeff4fd99b11990fc95065eb>
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/f41daca30ba885a0665bb98dce7c1c3c>

Дополнительные

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с. <https://academia-library.ru/reader/?id=366974>
2. Ягодин, В.В. Физическая культура:основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин.-Москва: Издательство Юрайт, 2020.-113с. (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/456547>

3.2.2. Интернет-издания

1. Электронная библиотечная система. Юрайт. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://urait.ru/>
2. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basic>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

профессиональные базы данных:

- База данных Федеральной налоговой службы «Статистика и аналитика» - https://www.nalog.ru/rn39/related_activities/statistics_and_analytics/ ;
- Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
- База данных «Бухгалтерский учет и отчетность субъектов малого предпринимательства» Минфина России - https://www.minfin.ru/ru/performance/accounting/buhotch_mp/law/ ;
- MS Access;
- ГМЦ РОССТАТА <https://www.gmcgks.ru/index.php>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, демонстрируемых обучающимися знаниями, умениями и навыками.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертная оценка при проведении практических работ
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);	Экспертная оценка при проведении практических работ
Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении	Экспертная оценка при проведении практических работ
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Основы здорового образа жизни;	Экспертная оценка при проведении

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	практических занятий
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Средства профилактики перенапряжения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.	Экспертная оценка при проведении практических занятий
Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений	Экспертная оценка при проведении <u>дифференцированного зачета</u>

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте контрольно-измерительных материалов (КИМ) по учебной дисциплине БД.05 Физическая культура