ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ «ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГАПОУ ТО «Голышмановский агропедколледж»)**

Приложение № 2.4 к ООП СПО (ППССЗ)
по специальности 39.02.01. Социальная работа

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной 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, протокол № 2/16-з от 28 июня 2016года, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от № от 09.12.2016 г. №1569, зарегистрированного в Минюсте РФ 22.12.2016 г., регистрационный №44898.

**Разработчики:**

Лиманская Наталья Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (Омутинское отделение)

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| Пояснительная записка | 6 |
| Общая характеристика учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура | 7 |
| Место учебной дисциплины в учебном плане | 9 |
| Результаты освоения учебной дисциплины | 9 |
| Содержание учебной дисциплины | 15 |
| Тематическое планирование | 16 |
| Характеристика основных видов учебной деятельности студентов | 36 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура | 38 |
| Рекомендуемая литература | 40 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физкультуры студентами специальности 39.02.01 Социальная работа, реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

ПРОФИЛИЗИЦИЯ

| № п/п | Наименование раздела, темы | Вид занятий | Количество часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | |
| | Комплексы упражнений на тренажерах на развитие профессионально важных физических качеств | Практическая работа | 36 |
| 2 | Раздел.2 Профессионально прикладная физическая подготовка | | |
| | Комплексы производственной гимнастики;<br>физические упражнения на развитие профессионально важных качеств;<br>физические упражнения профессиональной направленности;<br>Пальчиковая гимнастика<br>Комплексы упражнений для мышц спины;<br>Приемы самомассажа, Релаксация<br>Комплексы оздоровительной физической культуры;<br>Страховка и самостраховка;<br>Профилактика профессиональных заболеваний;<br>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Практическая работа | 60 |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
**СГЦ.04 Физическая культура**

Содержание программы «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 дисциплины обучающийся должен уметь:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной

• (лечебной) физической культуры, композиции упражнений атлетической гимнастики;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

## МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАМЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 39.02.01 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 года № 740 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2013 года, регистрационный № 29506) входит в общеобразовательный цикл профильной дисциплины.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина СГЦ.04

Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», обеспечивает достижение студентами 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 валелогической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления 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;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность

использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− 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;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

• **метапредметных:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− 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 информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В результате освоения дисциплины **СГЦ.04 Физическая культура** обучающийся осваивает элементы компетенций:

| ***Код ОК, ПК*** | ***Умения*** | ***Знания*** |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;<br>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br>правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br>составить план действия;<br>определить необходимые | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;<br>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;<br>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;<br>методы работы в |

| | | |
|---|---|---|
| | ресурсы;<br><br>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;<br><br>реализовывать составленный план;<br><br>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | профессиональной и смежных сферах;<br><br>структура плана для решения задач;<br><br>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определять задачи поиска информации;<br><br>определять необходимые источники информации;<br><br>планировать процесс поиска;<br><br>структурировать получаемую информацию;<br><br>выделять наиболее значимое в перечне информации;<br><br>оценивать практическую значимость результатов поиска;<br><br>оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников применяемых в профессионально й деятельности;<br><br>приемы структурирования информации;<br><br>формат оформления результатов поиска информации. |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;<br><br>выстраивать траектории профессионального и личностного развития. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации;<br><br>современная научная и профессиональна я терминология;<br><br>возможные траектории профессионального развития и самообразования. |

| | | |
|---|---|---|
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организовывать работу коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива;<br>психология личности;<br>основы проектной деятельности. |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Излагать свои мысли на государственном языке;<br>оформлять документы. | Особенности социального и культурного контекста;<br>правила оформления документов. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | Описывать значимость своей профессии;<br>презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Сущность гражданско-патриотической позиции;<br>общечеловеческие ценности;<br>правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности. |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдать нормы экологической безопасности;<br>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;<br>основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности;<br>пути обеспечения ресурсосбережения. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br><br>средства профилактики перенапряжения. |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;<br><br>использовать современное программное обеспечение. | Современные средства и устройства информатизации;<br><br>порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),<br><br>понимать тексты на базовые профессиональные темы<br><br>участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы<br><br>строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности<br><br>кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)<br><br>писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы<br><br>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)<br><br>лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности<br><br>особенности произношения<br><br>правила чтения текстов профессиональной направленности. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в | Выявлять достоинства и недостатки коммерческой | Основы предпринимательской |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной сфере. | идеи;<br>презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;<br>оформлять бизнес-план;<br>рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования. | деятельности;<br>основы финансовой грамотности;<br>правила разработки бизнес-планов;<br>порядок выстраивания презентации;<br>кредитные банковские продукты. |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 126 |
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 126 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия (если предусмотрено) | 0 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 118 |
| контрольные работы (если предусмотрено) | - |
| Теоретическое обучение | 8 |
| самостоятельная работа обучающегося | - |
| **Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (6 семестр)** | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**<br><br>**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.** | | 36 | |
| Тема 1.1. | Профессионально прикладная физическая подготовка<br><br>(Профилизация) № 1 | 2 | |
| Тема 1.2.<br><br>Упражнения на тренажерах | Практическое занятие (Профилизация) № 2-18<br><br>Тема: Комплекс упражнений на тренажерах<br><br>Комплексы упражнений на тренажерах на развитие профессионально важных физических качеств<br><br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.<br><br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. | 34 | ОК01;<br><br>ОК04;ОК-08 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| ***Итого по 3 семестру*** | | ***36*** | |
| **Раздел 2. ППФП** | | 60 | |
| | Профессионально прикладная физическая подготовка №19 | 2 | |
| Тема 2.2.<br><br>Профессионально прикладная физическая подготовка | Практические занятие (Профилизация)<br><br>Тема: ППФП<br><br>№ 20,21 Комплексы производственной гимнастики<br><br>№ 22,23,24 физические упражнения на развитие профессионально важных качеств<br><br>№ 25,26,27 физические упражнения профессиональной направленности<br><br>№ 28,29 Полоса препятствий профессиональной направленности<br><br>№30,32,33 Круговая тренировка<br><br>№ 34 Пальчиковая гимнастика<br><br>№ 35,36 Комплексы упражнений для мышц спины<br><br>№ 37 Приемы самомассажа<br><br>№ 38 Релаксация<br><br>№ 39,40,41,42 Комплексы оздоровительной физической культуры, освоение упражнений современных оздоровительных систем физического | | ОК01;<br><br>ОК04;ОК-08 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,[1]развитие основных физических качеств<br><br>№ 43 Страховка и самостраховка<br><br>№ 44,45 Проведение индивидуального, семейного отдыха<br><br>№ 46,47 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания<br><br>№ 48,49 Комплекс упражнений на стрессоустойчивость | | |
| | ***Итого по 4 семестру*** | 60 | |
| **Раздел 3. ППФП** | | 16 | |
| Тема 3.1.<br><br>Профессионально прикладная физическая подготовка | Теоретическое занятие<br><br>№50 Профессиограмма и спортограмма по специальности | 2 | ОК01;<br><br>ОК04;ОК-08 |
| Тема 3.2.<br><br>Профессионально прикладная физическая подготовка | № 51,52 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для коррекции их направленности в специальности<br>№ 53, 54,55,56 Профессиограмма и спортограмма по специальности<br>№ 57 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | 14 | ОК01;<br><br>ОК04;ОК-08 |

[1] *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | ***Итого по 5 семестру*** | 16 | |
| | №58 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности | 2 | |
| Тема 3.3.<br><br>Профессионально прикладная физическая подготовка | № 59,60 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности<br>№ 61, 62 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с профессиональной направленности по специальности<br>№63,64,65,66,67 Физические упражнения с использованием профессионального инструментария | 18 | ОК01;<br><br>ОК04;ОК-08 |
| ***Итого по 6 семестру*** | | ***20*** | |
| ***Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета*** | | ***2*** | |
| ***Всего:*** | | ***126*** | |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| Теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| Практическая часть | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение |

| | |
|---|---|
| | методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждении учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

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

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 1шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- вибромассажёр - 1шт.;

- скамья для жима;

- десятипозиционная станция;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- ворота футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

***Для студентов***

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальностей СПО. - М., 2023

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2022.

***Для преподавателей***

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №с 273-ФЗ ( в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,и от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317- ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

***Дополнительные источники:***

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура и спорт», 2014-2024гг.

***Интернет – ресурсы:***

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: http://spo.1september.ru;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа:

www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.

8. Российская электронная школа : **resh.edu.ru**

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| **Умения:**<br>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие самомассажа и релаксации;<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br>- преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество<br>в коллективных формах физической культурой;<br>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,<br>волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Входной контроль: сдача контрольных нормативов<br>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений. |
| **Знания:** | |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек<br>и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. | Входной контроль: тестирование<br>Текущий контроль: беседа, тестирование. |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |
|---|---|

| | отметка | вербальный аналог |
|---|---|---|
| 90÷100 | 5 | отлично |
| 80÷89 | 4 | хорошо |
| 70÷79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |