

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.В. Лобов

« 02 » 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образова-  
ние

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 276 час.

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Лысьва, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «05» февраля 2018 г. № 69 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного «28» 02 2022 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденной «28» 02 2022 г.

С учетом:

– Проекта примерной основной образовательной программы специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчик:  
преподаватель

Е.В. Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «01» 02 2022 г., протокол № 6 .

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического цикла* основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)* Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**Цель учебной дисциплины** – формирование физической культуры личности и способность использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК <sup>1</sup> , ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

<sup>1</sup> Введены в действие новые формулировки общих компетенций с 22.10.2022 г. на основании приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 № 796 «О внесении изменений в ФГОС СПО»

--	--	--

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной

осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48	66	26	20	160
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>32</i>	<i>42</i>	<i>26</i>	<i>16</i>	<i>116</i>
Объём образовательной программы учебной дисциплины	80	108	52	36	276
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	<i>48</i>	<i>66</i>	<i>26</i>	<i>20</i>	<i>160</i>
<i>в том числе:</i>					
теоретическое обучение (лекции, уроки)	-	-	-	-	-
лабораторные занятия	-	-	-	-	-
практические занятия	48	66	26	20	160
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах.</b>					
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</b>					

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		4	
	<b>Практическое занятие № 1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»	2	2	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)		3	6	

Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2		
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		2		
	<b>Практическое занятие № 5</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование технике равномерного бега. Освоение признаков утомление при беге		2		
	<b>Практическое занятие № 6</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2		
	<b>Практическое занятие № 7</b> Совершенствование бега на средние дистанции		2		
	<b>Практическое занятие № 8</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техникой равномерного бега. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники специальных упражнений Повторение и закрепление изученных элементов на занятии, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений		3		<b>10</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>				<b>26</b>
<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>			
<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение технике: (стойки), перемещения, передач	2	2			
<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение технике: подач (виды подач)		2			



	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение технике: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками		2	22, 28 – 30
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактике нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Овладение тактике защиты		2	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствование технике верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление техники верхней передачи, подачи мяча		2	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Совершенствование техники нижней подачи и приема после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий		3	
<b>Общесфизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		24	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		16	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствования технике выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой		2	

	<b>Практическое занятие № 20</b> Техника выполнения упражнения. Прыжок с места, челночный бег		2	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости. Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин)		2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения обучающихся		2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса силовых упражнений. Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук, для развития гибкости, ловкости. Повторение и закрепление изученных элементов на занятии		3	
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>80</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>80</b>	

4 семестр				
Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>38</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		22	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Выполнение техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Выполнение техники подъемов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	<b>Практическое занятие № 30</b> Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 34</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 35</b>		2	

	Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге			
	<b>Практическое занятие № 36</b> Тестирование. Бег девушки-3 км, юноши-5 км		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	16	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		44	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		28	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2	
	<b>Практическое занятие № 38</b> Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 41</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	<b>Практическое занятие № 43</b> Овладение техникой защиты		2	
	<b>Практическое занятие № 44</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движении с места и в прыжке		2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движении с места и в прыжке		2	

		<b>Практическое занятие № 46</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
		<b>Практическое занятие № 47</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
		<b>Практическое занятие № 48</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
		<b>Практическое занятие № 49</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
		<b>Практическое занятие № 50</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии	3	16	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
		<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		14	
		<b>Практическое занятие № 51</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата		2	
		<b>Практическое занятие № 52</b> Физические упражнения для коррекции зрения		2	
		<b>Практическое занятие № 53</b> Физические упражнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся		2	
		<b>Практическое занятие № 54</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции мышц спины	2	2	
		<b>Практическое занятие № 55</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		2	
		<b>Практическое занятие № 56</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		2	

	<b>Практическое занятие № 57</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и показ комплекса упражнений для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Составление и показ комплекса упражнений для коррекции зрения. Составление и показ комплекса упражнений утренней гимнастики. Составление и показ комплекса упражнений для коррекции мышц спины. Составление теста оценки состояния здоровья. Составление программы двигательной активности на месяц с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Ведение дневника самоконтроля с критериями оценивания своего состояния. Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	8	
<b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 58</b> Ознакомление с дыхательной гимнастикой. Использование дыхательной гимнастики для повышения функциональных систем	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов дыхательной гимнастики. Составление комплекса дыхательных упражнений и использование его в самостоятельных занятиях	3	2	
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>108</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>108</b>	

5 семестр				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 59</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений для профилактики сколиоза и физкультминутки	3	2	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>36</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		18	
	<b>Практическое занятие № 60</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	
	<b>Практическое занятие № 64</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практические занятия № 65</b> Развитие выносливости		2	

	<b>Практическое занятие № 66</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 68</b> Бег на длинные дистанции ( до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега. Освоение признаков утомление при беге. Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений. Совершенствование выносливости, контроля своего самочувствия в беге. Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>18</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 02,
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	ОК 03, ОК 04,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие № 69</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>Практическое занятие № 70</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 71</b> Контрольные игры		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование игровых элементов в волейболе Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>6</b>	
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>52</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>52</b>	



6 семестр				
Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 72</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов		2	
	<b>Практическое занятие № 73</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 74</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 75</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 76</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 77</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 78</b> Совершенствование выносливости. Отработка техники на лыжах		2	
	<b>Практическое занятие № 79</b> Совершенствование техники спуска и подъема		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование лыжной техники. Совершенствование выносливости. Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>8</b>	
Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>		-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	

	<b>Практическое занятие № 80</b> Сдача контрольных нормативов	2	2	ОК 08 ЛР 16 – 18, 20, 22, 28 – 30
	<b>Практическое занятие № 81</b> Сдача контрольных нормативов		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	3	<b>8</b>	
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 3.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Тренажерный зал	Д	8

##### 3.2 Основное учебное оборудование

###### 101 Д

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири
- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис

- Музыкальный центр
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

#### **Стадион**

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

#### **Тренажерный зал**

- Стол теннисный
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Тренажер силовой
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Тренажер SINGLE 2768 LS 1010
- Гантели
- Лавка прямая
- Мат гимнастический
- Сетка для настольного тенниса с винт креплением

### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Печатные издания**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2016. - 214 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - 10шт
2. Бароненко, В.А. студента : учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М, 2010. - 336 с. : ил. -10шт
3. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 152 с. -30шт

##### **Дополнительные источники:**

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

##### **Периодические издания**

1. ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2020 гг.

##### **Электронные ресурсы**

##### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Режим доступа: <http://consultant.ru>

##### **Основные источники**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> , авторизованный

### **Дополнительные источники**

1. Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры : монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный
2. Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств) : коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный
3. Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры : методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

### **Интернет ресурсы**

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный
4. Международный олимпийский комитет. Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
5. Международный паралимпийский комитет. Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
6. Международные спортивные федерации. Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) свободный
7. Международная ассоциация спортивной информации. Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
8. Российский олимпийский комитет. Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> свободный
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/> свободный
10. Сайт «ФизкультУра» Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/> свободный
11. Энциклопедия по видам спорта. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/> свободный

### **Программное обеспечение**

1. Операционная система Windows 7
2. Офисный пакет MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007
3. БраузерыMozillaFirefox, GoogleChrome

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Справочно-правовая система Консультант Плюс. Режим доступа: <http://consultant.ru>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i></p> <p><i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li></ul>	<p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для студентов спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов, презентаций</i></p> <p><i>Определение уровня физической подготовленности</i></p> <p><i>Личные достижения обучающихся</i></p>
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации;</li><li>– демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых форм;</li><li>– демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li></ul>	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>



<ul style="list-style-type: none"><li>– проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;</li><li>– активно применяющий полученные знания на практике;</li><li>– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</li><li>– содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</li><li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>– проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается</li></ul>	
--	--

*Фонд оценочных средств учебной дисциплины "Физическая культура" приведен отдельным документом.*

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение шести семестров.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» студентам целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1 изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы лекций, практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2 после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3 особое внимание следует уделить выполнению практических занятий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4 вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на практических занятиях преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.


### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебной дисциплины**

Проведение лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, где студенты не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Студенты задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление студентов и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором студенты взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на выполнение практических заданий. Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают общие компетенции студентов.

**Лист регистрации изменений на 2022-2023 учебный год**

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
1	<p>На основании Приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 № 796 "О внесении изменений в ФГОС СПО" введены в действие новые формулировки общих компетенций с 22.10.2022 г.</p> <p>На основании внесенных изменений заменены раздел 1; раздел 2 п.2.2.</p>	<p align="center"><u>18.10.2022</u> № <u>3</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u></u> / Е.А. Корвякова</p>

## Лист регистрации изменений на 2023-2024 учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
1	Считать целесообразным применение данного элемента УМКД (РПД, ФОС, МУ по учебной дисциплине) в 2023-2024 уч. году, в связи с этим на титульном листе строку «Лысьва, 2022» заменить словами «Лысьва, 2023»	<u>31.08.2023</u> № <u>1</u> Председатель ПЦК ГСЭД <u>Копл</u> / Е.А. Корвякова
2	В связи с введением в государственный реестр примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-194 от 28.06.2022) внесены изменения в РПД	<u>07.02.2023</u> № <u>7</u> Председатель ПЦК ГСЭД <u>Копл</u> / Е.А. Корвякова