

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Приазовский государственный технический университет»
Институт среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебно-методической работе

 Т.С. Олейникова

«20» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИСПО ФГБОУ ВО

«ПГТУ»

 И.Ф. Литвиненко

«14» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общеобразовательного цикла
основной профессиональной образовательной программы
для специальностей:

- 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
- 09.02.07 Информационные системы и программирование
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
- 22.02.06 Сварочное производство

Рабочая программа учебной дисциплины ООП.12 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413»; примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (для профессиональных образовательных организаций).

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Приазовский государственный технический университет»

Разработчик:

Лапчук Н.А. - преподаватель, специалист высшей категории, преподаватель-методист ИСПО ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Одобрена и рекомендована с целью практического применения цикловой комиссией Социально-правовых дисциплин протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦК Вербичкая В.В. ✓

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания ЦК от « ____ » _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель ЦК _____

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ заседания МК от « ____ » _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5 ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ООП.12 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе ФГОС СПО по специальностям: 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям); 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог; 09.02.07 Информационные системы и программирование; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); 38.02.03 Операционная деятельность в логистике; 22.02.06 Сварочное производство.

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

Учебная дисциплина ООП.12 Физическая культура относится к обязательной части общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Преподавание дисциплины ООП.12 Физическая культура осуществляется в едином комплексе дисциплин учебного плана и ведется в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами, формируя базовые знания для освоения общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Междисциплинарные связи:

обеспечивающие дисциплины: Физика, Биология, Информатика;

обеспечиваемые дисциплины: Основы безопасности жизнедеятельности.

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

- использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

- обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.

- осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

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

- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных

- занятий физическими упражнениями различной направленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, 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;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

• *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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного профессионального образования.

Вариативная часть – не предусмотрена.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>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>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) 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; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности. - владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. - уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - 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. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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>	<p>- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - 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. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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>	<p>- уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>

2. СТРУКТУРА И 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)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – рубежного контроля, 2 семестр – дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по специальностям

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	Формируемые компетенции	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
Раздел 2. Учебно-практический		32	ОК. 1, ОК.4, ОК.8	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10		
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Прыжки в длину с места. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Практические занятия			
	2	Обучение технике специально-беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.		2
	3	Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Техника эстафетного бега и способы передачи эстафетной палочки.		2
	4	Техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Выполнение контрольного норматива - 30 м.		2
	5	Техники прыжка в длину с места. Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений.		2
	6	Совершенствование техники прыжка в длину. Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину с места.		2
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	12		
	Техника выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием и передача мяча двумя руками. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом.			
	Практические занятия			
7	Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.	2		

	8	Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Стойка игрока – низкая, средняя, высокая. Учебная игра.	2	
	9	Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра.	2	
	10	Техника нижней прямой подачи. Прием мяча после отскока от сетки. Учебная игра.	2	
	11	Выполнение контрольного норматива - передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра.	2	
	12	Технику нижней прямой подачи. Нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	Строевые приемы, передвижения, построения и перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д., размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом, в парах. Техники безопасности на занятиях гимнастикой.			
	Практические занятия			
	13	Совершенствование строевых упражнений. Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2	
	14	Изучение способов группировки. Повторить технику перекатов. Упражнения для мышц брюшного пресса, гибкости.	2	
	15	Упражнения на координацию движений. Выполнения контрольного норматива – наклон туловища вперед с положения седа (гибкость)	2	
	16	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Выполнения норматива – подъем туловища из положения седа (пресс).	2	
17	Круговая тренировка. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса. <i>Рубежный контроль.</i>	2		
Раздел 3. Теоретические основы физической культуры			2	
	Содержание учебного материала		2	
Тема 3.1. Основы здорового образа жизни	18	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
Раздел 4. Учебно-практический			42	
	Содержание учебного материала		10	
Тема 4.1. Акробатика. гимнастика	Правила соревнований по гимнастике. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Практические выполнения упражнений на развитие координации движений, силы рук, ног, туловища. Техники безопасности на занятиях гимнастикой.			ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Практические занятия			

	19	Комплексов упражнений с предметами. Развитие силовых и координационных способностей.	2	
	20	Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя.	2	
	21	Техника выполнения комбинации по акробатики. Развитие гибкости и координации.	2	
	22	Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Выполнения контрольного норматива – акробатическая комбинация.	2	
	23	Круговая тренировка. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Выполнение контрольного норматива – прыжки на скакалке.	2	
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала		12	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении. Правила игры. Техника безопасности на занятиях баскетболом.			
	Практические занятия			
	24	Техника ведения, передачи и ловли мяча на месте и в движении. Повороты с мячом и без мяча.	2	
	25	Передача и ведения мяча правой и левой рукой попеременно. Штрафные броски. Учебная игра	2	
	26	Техника бросков мяча в парах. Техника броска в прыжке. Выполнение контрольного норматива-штрафные броски. Учебная игра	2	
	27	Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском в кольцо. Учебная игра	2	
	28	Совершенствование техники ведения «два шага». Выполнения норматива – «двушажного хода» с броском в кольцо.	2	
29	Тактика игры в защите. Учебная игра.	2		
Тема 7.2. Техника и тактика игры в футбол	Содержание учебного материала		12	
	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Техника безопасности на занятиях футболом			
	Практические занятия			
	30	Техника передвижения футболиста. Техника ударов по катящемуся, летящему мячу. Техника остановки мяча.	2	
31	Выполнение упражнений с передачей мячей. Ведение мяча. Техника вбрасывания мяча. Учебная игра.	2		

	32	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Жонглирование мяча. Выполнение норматива – передача мяча в парах. Учебная игра	2	
	33	Тактика игры в защите. Техника игры вратаря. Удары по воротам. Учебная игра.	2	
	34	Тактика игры в нападении. Техника игры вратаря. Выполнение норматива - удары по воротам. Учебная игра.	2	
Тема 8.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		4	ОК. 1, ОК.4, ОК.8
	Совершенствование техники бега, Техника метания мяча. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
	Практические занятия			
	35	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование.	2	
	36	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту.	2	
	37	Техники метания гранаты. Метание малого мяча из различных положений, метание в цель и на дальность	2	
	38	Техника метания мяча с разбега. Выполнение контрольного норматива – метание малого.	2	
	39	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
Всего			78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалок.

3.1.1. Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи, набивные мячи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- Инструкции техники безопасности на занятиях: легкой атлетикой, спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастикой.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы используются следующие информационные ресурсы:

3.3.1. Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1541976> (дата обращения: 15.09.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=1000483> (дата обращения: 15.09.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

3.3.2. Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-Москва НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/document?pid=927378> (дата обращения: 15.09.2023). - Режим доступа: для авторизованным пользователей. – Текст: электронный.

3.3.3. Интернет-ресурсы:

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • О роли 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 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>

5. ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

В целях дифференцированного подхода организации занятия физической культурой все обучающиеся Института СПО в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

- Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

- Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

- Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группы.

СМГ условно можно распределить на две подгруппы: подгруппу «А» и подгруппу «Б» обучающиеся с патологическими отклонениями.

Основные задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями;

- улучшение показателей физического развития;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здорового образа жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма, обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога техникума;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и правильного питания

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	4.4	5.0	5.2	4.8	5.6	6.2
2	Бег 100 м. (сек.)	14.4	15.0	15.5	16.4	17.4	18.0
3	Бег 2000м. дев. (мин.сек.)	-	-	-	11.20	12.20	12.50
4	Бег 3000 м. юн. (мин.сек)	13.00	14.00	15.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места. (см)	230	210	180	170	160	145
6	Прыжок в длину с разбега. (см)	460	420	360	330	310	290
7	Прыжок в высоту. (см.)	130	125	115	110	105	90
8	Метание мяча на дальность.(м.)	-	-	-	24	22	18
9	Метание гранаты. 500гр.-дев. 700 гр.- юн. (м)	- 32	- 26	- 18	18 -	16 -	12 -
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз)	4	3	2	4	3	2
11	Бег 500 м. (мин.сек.)	1.40	1.50	2.00	2.00	2.10	2.20
12	Челночный бег 3: 10. (сек.)	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
13	6-ти минутный бег. (м.)	1600	1400	1100	1300	1050	900
14	Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз)	75	70	65	75	70	65
15	Подъём туловища из положения лёжа на спине : за 30 сек. (кол.раз) за 1 мин. (кол.раз)	27 50	22 40	17 30	25 40	20 36	15 30
16	Подтягивания: - на низкой перекладине. - дев. (кол.раз) - на высокой. –юн.	- 13	- 11	- 9	12 -	10 -	8 -
17	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (см.)	1200	1100	1000	1000	600	500
18	Сгибание рук в упоре на брусках. (кол.раз). юн.	12	9	7	-	-	-
19	Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.) 5 км.- юн. (мин. сек.)	- 25.20	- 27.20	- 29.30	19.30 -	20.00 -	22.00 -

Разработать программу развития физических качеств:

- а) подобрать комплекс тестовых заданий по оценке уровня развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, сила).
- б) оценить уровень развития собственных физических качеств, применяя подобранные тестовые задания.
- в) разработать комплекс упражнений для коррекции тех собственных физических качеств, которые по результатам тестирования оказались слаборазвитыми.
- г) вести самоконтроль
- д) составить заключение о проделанной работе в течение всего периода обучения.

Требования к результатам обучения студентов подготовительной учебной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы и освобожденных от физкультуры студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать правила спортивных игр, технику и методику обучения, судейство соревнований по виду спорта.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения ЛФК.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов по физкультуре, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Примерные вопросы.

1. Что такое здоровый образ жизни.
2. Что значит «рациональный режим питания».
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности».
4. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья относятся к СМГ.
5. Чем характеризуется здоровый досуг.
6. Какие физические упражнения полезны тебе выполнять с учетом заболеваний.
7. Как сформировать правильную осанку.
8. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физическими упражнениями.
9. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма.
10. Какие ты знаешь основные физические качества.
11. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.
12. Какие виды оздоровительной физической культурой тебе известны.

Примерные виды практических заданий (при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики.
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подачи мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. д.
12. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).