Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:
Протокол № 5 от 29.06.2022 г.
Председатель МК _____/Рябкова Г.А./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО
"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"
_____ Ж.А.Коротаева
Приказ №082/ОД от « 15 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УМР:
_____/И.Ю. Белова/
"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программам подготовки
специалистов среднего звена (ПССЗ ФГОС-3)
технического и естественнонаучного профиля
очное отделение

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.12;
- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 N 464 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
- Приказа Минобрнауки России от 15.12.2014 №1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464»;
- Письма Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;
- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645,от 31.12.2015 N 1578)
- МР по организации получения СОО в пределах освоения образовательных программ СПО на базе ООО с учетом требований ФГОС и получаемой профессии и специальности СПО<Письмо> Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259
- Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, Протокол №3 от21 июля 2015 г
- Уточнения ФИРО по реализации СОО при СПО от 25.05.2017г.
- Письма Минобрнауки России от 20.06.2017 № ТС-194/08 «Об организации изучения учебного предмета «Астрономия»
- Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» № 788-ПП 09.11.2016г;
- Положения об организации и проведения практики ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения об очном отделении ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения по планированию, организации и проведению лабораторных, практических работ ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина» ;

- Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина».

Организация – разработчик:
ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В.Терёшкина»
Разработчик:
Гумарова Елена Алексеевна, руководитель физвоспитания высшей категории, преподаватель физической культуры 1 категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы (общеобразовательный цикл) в соответствии с ФГОС по ОПОП ПССЗ технического и естественнонаучного профиля.

1. 2. Место дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Программа ориентирована 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;
- 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.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие **задачи**:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
- осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

• личностных:

–– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–– сформированности 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*176*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	*115*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*59*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Зачет – подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов **Итоговая аттестация** в форме дифференцированного зачета: -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты ; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Теоретический и практический раздел		117	
Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.2. Техника выполнения. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Техника выполнения. Метание гранаты Тема 1.1.4. Эстафетный бег. Тема 1.1.5. Челночный бег.	Содержание учебного материала 1. Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой. 2. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека 3. Правила самостоятельной разминки. 4. Низкий старт. Стартовый разгон. 5. Бег на короткие дистанции. 100 м на время 6. Бег с ускорениями . Отрезки 5х60 м 7. Прыжки в длину с места. 8. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 9. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю). 10. Правильное питание. 11. Кроссовая подготовка. ОРУ. 12. Метание гранаты на дальность 500 гр (д) и 700 гр (ю). 13. Бег по пересеченной местности. ОРУ. 14. Специально-прыжковая подготовка. ОФП. 15. Прыжки в длину с разбега. 16. Спец. беговые упражнения. ОФП. 17. Кросс на 1000 м на время. 18. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам. 19. Прыжки в высоту способом "перешагивание" 20. Волшебные точки. (точечный массаж). 21. Челночный бег 5х10 м. 22.Полоса препятствий.	22	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс специальных беговых упражнений. 2. Для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км , для юношей не менее 3 км.) 3.Составить комплекс обще развивающих упражнений для развития силы. 4.Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. 5.Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах	11	
Спортивные	Содержание учебного материала.		

игры. Тема 1. Баскетбол. Тема 1. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста**.** Тема 1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1. 3. Техника выполнения бросков мяча.	23. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 24. Совершенствование техники ведения, передач и бросков 25. Техническая подготовка игры баскетбол. 26. Эстафета с элементами технических приемов игры. 27. Совершенствований бросков в кольцо (в движении, прыжком). 28. Совершенствование тактики игры в нападении. 29. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 30. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 31. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).. 32. Зеркальная защита, держание каждого игрока 33. Штрафной бросок. Учебная игра. 34. Командные действия в нападении и защите. 35.Игровые действия по сигналу. 36.Совершенствование техники и тактики игры.	14	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. 2.Ознакомиться и использовать правилами и судейскими жестами игры баскетбол. 3. Играть на спортивных и дворовых площадках. 4.Подготовить доклад по избранной теме.	7	
Лыжная подготовка. Тема 1.1. Классический ход. Тема1.2. Коньковый ход. .	Содержание учебного материала. 37. Техника безопасности , подбор инвентаря. 38 Совершенствование техники попеременно двушажного хода 39. Совершенствование спусков и подъёмов. 40. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 41. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом». 42. Совершенствование одновременно одношажного хода. 43. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 44. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 45. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 46. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 47. Техника конькового хода с попеременной работой рук. 48. Техника конькового хода на поворотах. 49. Техника конькового хода в подъем. 50. Совершенствование конькового хода.	14	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. Изучить правила соревнований по волейболу. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. Подготовить доклад о известных командах нашей области	7	

	в игровых видах спорта («Уралочка», “Уралмаш” и т.д.).		
Спортивные игры. Тема 2. Волейбол Тема 2.1. Техника безопасности Стойка и перемещение волейболиста. Тема 2. 2. Совершенствование передачи и приема мяча. Тема 2.3. Совершенствование подач. Тема 2. 4. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала. 51. Волейбол – история, правила игры. 52. Техническая подготовка, игра в парах. 53.Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча. 54. Совершенствование техники нижней прямой подачи. У/игра. 55. Совершенствование техники верхней прямой подачи. У/игра 56. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 57. Совершенствование тактики игры в нападении. 58. Атакующий , обманный удар (скидка). 59. Совершенствование тактики игры в защите. 60. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 61. Смена игроков в номерах во время игры. 62. Тактика игры первой линии. 63. Тактика игры второй линии. 64. Совершенствование техники и тактики игры.	14	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Для развития основных физических качеств, проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км) Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях. Подготовить сообщение о известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки). Разучить комплекс упражнений дыхательной гимнастики	7	
Спортивные игры. Тема 3. Бадминтон и настольный теннис. Тема 3. 1. Техника безопасности игры Стойка и перемещение игрока. Тема 3. 2. Совершенствование передачи и приема мяча и волана. Тема 3.3. Совершенствование подач. Тема 3. 4. Изучение техники нападающего удара и защиты.	Содержание учебного материала. 65. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 66. Техническая подготовка: подача, подрезка, срезка, накат. 67. Техника нападения – топс-удар, сеча. Учебная игра. 68. Техника защиты: поставка, топ-спин Учебная игра. 69. Техническая и тактическая подготовка. 70. Совершенствование техники передач в бадминтоне. . 71. Совершенствование техники подач снизу и сбоку. . 72. Совершенствование техники и тактики нападения. 73. Совершенствование техники и тактики защиты. 74. Совершенствование техники и тактики игры.	10	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения с группой разминки. Подготовить сообщение об известных спортсменах нашей страны. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции. Подготовить доклад по правилам игры.	5	
Спортивные	Содержание учебного материала		2, 3

игры. Тема 2. 4. Футбол**.** **2 курс.** Тема 2.4.1. Техника безопасности Стойка и перемещение игрока. Тема 2.4.2. Совершенствование передачи и приема мяча.	75. Футбол – история , правила игры. Техническая подготовка. 76. Совершенствование владением мяча: обводка. 77. Совершенствование техники и тактики нападения. 78. Совершенствование техники и тактики защиты. 79. Совершенствование техники ударов по воротам . 80 Штрафной удар, пенальти , учебная игра. 81. Совершенствование остановки и передачи мяча. 82. Совершенствование техники и тактики игры. 83. Основы здорового образа жизни. 84. Игра в соревновательных условиях.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки с группой. Ознакомиться и использовать релаксацию. Судейская жестикуляция, терминология спортивной игры футбол. Подготовить реферат о футбольном клубе.	5	
Легкая атлетика. **Легкая атлетика.** Тема 1. Кроссовая подготовка. Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.4. Эстафетный бег. 1.5. Комплекс ГТО	Содержание учебного материала. 85. Профилактика профзаболеваний. 86. Оздоровительный бег. ОФП. 87. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках. 88. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. 89. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 90. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время. 91. Полоса препятствий. ОФП. 92. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 93. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 94. Кроссовая подготовка. 95. Кросс 5000м на выносливость без учета времени. 96. Сдача норм ГТО. 100 м . Подтягивание. 97. Сдача норм ГТО. Прыжки в длину с места. 98. Сдача норм ГТО. Метание гранаты. 99. Сдача норм ГТО. Кросс 1000 м. 100. Сдача норм ГТО. Тест на гибкость и упражнения на пресс. 101. Пересдача нормативов, зачетный урок.	16	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Подготовить реферат на тему история возникновения комплекса ГТО.	8	
Гимнастика. Тема 1. Виды гимнастики. Техника безопасности. Правило регулирования	Содержание учебного материала. 102. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики. 103. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 104. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 105. Производственная гимнастика по профессии. 106. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 107. Акробатические упражнения.	16	2,3

нагрузки. Тема 2. Силовая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Тема 3. Здоровье сберегающие технологии. Тема 4. Ритмика. Упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту.	108. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 109.Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 110. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 111. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 112. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 113. Виды и основные приемы массажа. 114. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 115.Аутотренинг. Релаксация (основы). 116. Основы здорового образа жизни. 117. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Составить комплекс для коррекции осанки и телосложения. Составить комплекс ритмической гимнастики. Составить комплекс производственной гимнастики. Составить комплекс силовой гимнастики с применением тренажеров Подготовить доклад о знаменитых гимнастах	8	
Дифференцированный зачет в форме: -подведения итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; за выполнение техники и тактики различных упражнений; спортивных игр; составление комплексов упражнений; -выполнения реферата по предмету; - тестирования. **Всего:**		**117**	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие;
- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10.Лыжные палки	25
11.Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20.Ракетка для бадминтона	20 пар
21.Ракетка для настольного тенниса	10
22.Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий :
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:
- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.
Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017
Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
Ботагариев Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.
Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.
Виленский М.Я. ,Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО-М., 2016.
Гринин Л.Е.,Волкова-Алексеева Н.Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС. Издательство : Учитель, 2016.
Евсеев С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник , 2016.
Жабакова В.Е. Педагогическое мастерство учителя ФК. Учебное пособие.Челябинск,2016.
Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.
Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.
Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие.2017.
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.
Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.
Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.
Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительные источники*:*

Журнал: «Физкультура и спорт», «Физкультура в школе», »Здоровье», «Известия физической культуры» и др.
Газеты: «Красный спорт», «Советский спорт» и др.

Интернет-ресурсы:
www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»);
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
http://spo.1september.ru/ - газета «Спорт в школе»;
http://olympic.ware.com.ua/ - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах);bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации; WWW erudition.ru электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах;
http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;
http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;
http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику;
http://kzg.narod.ru/ Журнал «Культура здоровой жизни».

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования на основе обязательного контрольного задания. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. **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.	Практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная и самостоятельная работа. Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.

Приложение 1

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Приложение 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 4

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

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

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнении;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен С 21.09.2022 по 21.09.2023