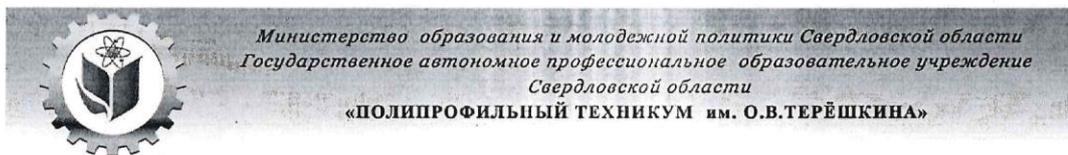


Приложение 5.6 ОПОП ППКРС ФГОС 3++



РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 5 от 29.06.2022 г.

Председатель МК Рябкова Г.А. /Рябкова Г.А./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО
"Полипрофильный техникум
им. О.В. Терёшкина"

Ж.А.Корогаева Ж.А.Корогаева

Приказ №082/ОД от « 15 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

И.Ю. Белова /И.Ю. Белова/

"12" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программам подготовки
квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС ФГОС-3++)
технического 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
- Примерные программы общеобразовательных учебных дисциплин для ПОО (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 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 высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям:

- 15.01.32 Оператор станков с программным управлением;
- 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением;
- 15.01.35 Мастер слесарных работ.

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 171 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

теоретических занятий – 2 часа;

практических занятий – 165 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)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	165
зачёт	4
Итоговая аттестация в форме зачёта: -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 ОУД.05 «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		171	
	Содержание учебного материала	22	3
<p>Тема 1. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 1.1. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.</p> <p>Тема 1.3. Метание гранаты</p> <p>Тема 1.4. Челночный бег.</p>	<p>1. Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой.</p> <p>2. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека</p> <p>3. Правила самостоятельной разминки.</p> <p>4. Низкий старт. Стартовый разгон.</p> <p>5. Бег на короткие дистанции. 100 м на время</p> <p>6. Бег с ускорениями . Отрезки 5x60 м</p> <p>7. Прыжки в длину с места.</p> <p>8. Специально-беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>9. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю).</p> <p>10. Правильное питание.</p> <p>11. Кроссовая подготовка. ОРУ.</p> <p>12. Метание гранаты на дальность 500 гр (д) и 700 гр (ю).</p> <p>13. Бег по пересеченной местности. ОРУ.</p> <p>14. Специально-прыжковая подготовка. ОФП.</p> <p>15. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>16. Спец. беговые упражнения. ОФП.</p> <p>17. Кросс на 1000 м на время.</p> <p>18. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам.</p> <p>19. Прыжки в высоту способом "перешагивание"</p> <p>20. Волшебные точки. (точечный массаж).</p> <p>21. Челночный бег 5x10 м.</p> <p>22. Полоса препятствий.</p>		
<p>Тема 2. Спортивные игры.</p> <p>Тема 2.1. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>23. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми.</p> <p>24. Совершенствование техники ведения, передач и бросков</p> <p>25. Техническая подготовка игры баскетбол.</p> <p>26. Эстафета с элементами технических приемов игры.</p> <p>27. Совершенствований бросков в кольцо (в движении, прыжком).</p> <p>28. Совершенствование тактики игры в нападении.</p> <p>29. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча.</p> <p>30. Финты в нападении, подбор мяча от щита.</p> <p>31. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание).</p> <p>32. Зеркальная защита, держание каждого игрока</p> <p>33. Штрафной бросок. Учебная игра.</p> <p>34. Командные действия в нападении и защите.</p> <p>35. Игровые действия по сигналу.</p> <p>36. Совершенствование техники и тактики игры.</p>	14	3
	Содержание учебного материала.	13	3

<p>Тема 3. Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 3.1. Классический ход.</p> <p>Тема 3.2. Коньковый ход.</p>	<p>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», «полуплугом». 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.</p>		
<p>Тема 2. Спортивные игры.</p> <p>Тема 2.2. Волейбол.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>50. Волейбол , правила игры. 51. Техническая подготовка, игра в парах. 52. Совершенствование техники приёма и передач мяча. 53. Совершенствование нижней прямой подачи . 54. Совершенствование верхней прямой подачи. 55. Розыгрыш мяча через 3-й номер. У/игра. 56. Совершенствование тактики игры в нападении. 57. Атакующий , обманный удар (скидка). 58. Совершенствование тактики игры в защите. 59. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 60. Смена игроков в номерах во время игры. 61. Тактика игры первой линии. 62. Тактика игры второй линии. 63. Совершенствование техники и тактики игры. 64. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. 65. Групповые и командные действия игроков. 66. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. 68. Взаимодействия игроков на площадке. 69. Судейские жесты и навыки. 70. Игра в соревновательных условиях.</p>	21	3
<p>Тема 2. Спортивные игры.</p> <p>Тема 2.3. Бадминтон и настольный теннис.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>71. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 72. Техническая подготовка. Поддача, прием и передача . 73. Техника нападения – нападающий удар. Учебная игра. 74. Техника защиты. Учебная игра. 75. Техническая и тактическая подготовка. 76. Совершенствование техники передач. 77. Совершенствование техники подач. 78. Совершенствование техники и тактики нападения. 79. Совершенствование техники и тактики защиты. 80. Совершенствование техники и тактики игры.</p>	10	3
	Содержание учебного материала	16	3

<p>2 курс. Тема 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема 1.2. Прыжки в длину. Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Тема 1.4. Эстафетный бег. Тема 1.5. Метание гранаты.</p>	<p>81.Профилактика профзаболеваний. 82. Оздоровительный бег. ОФП. 83. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках. 84. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. 85. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 86. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время. 87. Полоса препятствий. ОФП. 88. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 89. Совершенствование бега на длинные дистанции. 90. Коррупция в спорте. 91. Кросс на выносливость 5000 м без учета времени. 92. Бег 100 м. Подтягивание. 93. Прыжки в длину с места. 94. Метание гранаты . 95. Кросс 1000 м. 96.Тест на гибкость и упражнение на пресс.</p>		
<p>Тема 4. Гимнастика. Тема 4.1. Виды гимнастики. Тема 4.2. Силовая гимнастика на тренажерах. Тема 4.5. Акробатика. Тема 4.5. Здоровье берегающие технологии.</p>	<p>Содержание учебного материала. 97. Техника безопасности. Виды гимнастики. 98. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 99. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 100. Производственная гимнастика по профессии. 101 Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 102. Акробатические упражнения. 103. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 104. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 105. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 106. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 107. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах 108 . Виды и основные приемы массажа. 109 . Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 110 . Аутотренинг. Релаксация (основы). 111. Основы здорового образа жизни. 112. Составление комплексов на различные группы мышц. 113.Коррупция в стране, спорте. 114.ФК в профессиональной деятельности специалиста.</p>	18	3
<p>Тема 3. Лыжная подготовка. Тема 3.1. Классический ход. Тема 3.2. Коньковый ход.</p>	<p>Содержание учебного материала. 115. Техника безопасности , подбор инвентаря. 116. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 117. Совершенствование спусков и подъёмов. 118. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 119. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом». 120. Совершенствование одновременно одношажного хода. 121. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 122. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 123. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 124. Техника конькового хода с одновременной работой рук.</p>	14	3

	125. Техника конькового хода с попеременной работой рук. 126. Техника конькового хода на поворотах. 127. Техника конькового хода в подъем. 128. Совершенствование конькового хода.		
Тема 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол.	Содержание учебного материала. 129. Волейбол , правила игры. 130. Техническая подготовка, игра в парах. 131. Совершенствование техники приёма и передач мяча. 132. Совершенствование нижней прямой подачи . 133. Совершенствование верхней прямой подачи. 134. Розыгрыш мяча через 3-й номер. У/игра. 135. Совершенствование тактики игры в нападении. 136. Атакующий , обманный удар (скидка). 137. Совершенствование тактики игры в защите. 138. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 139. Смена игроков в номерах во время игры. 140. Тактика игры первой линии. 141. Тактика игры второй линии. 142. Совершенствование техники и тактики игры	14	3
Тема 2. Спортивные игры. Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала. 143. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 144. Техническая подготовка игры баскетбол 145. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 146. Эстафета с элементами технических приемов игры. 147. Совершенствований бросков в кольцо 148. Совершен-е тактики игры в нападении. 149. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 150. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 151. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание). 152. Зеркальная защита, держание каждого игрока 153 . Штрафной бросок. Учебная игра. 154. Командные действия в нападении и защите. 155. Игровые действия по сигналу. 156. Совершенствование техники и тактики игры.	14	3
Тема 2. Спортивные игры. Тема 2. 4. Футбол	Содержание учебного материала. 157. Футбол – история , правила игры. Техническая подготовка. 158. Совершенствование владением мяча. 159. Совершенствование остановки и передачи мяча. 160. Совершенствование техники и тактики нападения 161. Совершенствование техники и тактики защиты. 162. Совершенствование техники ударов по воротам . 163. Штрафной удар, пенальти , учебная игра. 164. Совершенствование техники и тактики игры. 165. Основы здорового образа жизни. 166. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 167. Обводка соперника, отбор мяча. 168. Техника и тактика игры вратаря. 169. Позиционная игра. 170. Игра в соревновательных условиях.	15	3

	171. Зачетный урок.		
<p>Зачёт в форме:</p> <p>-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;</p> <p>-выполнения реферата по предмету;</p> <p>- тестирования.</p>			
Всего:		171	

В 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.

Жабаква 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 государ-ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри-

рован 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](http://www.wwerudition.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».

3. 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
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная и самостоятельная работа.</p> <p>Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

**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	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**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

**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

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 упражнениях;
- 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