

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

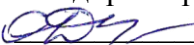
РАССМОТРЕНА:

НМС ОПК

Протокол № 5
от 15.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора ОПК по МР

 О.В.Дерикот

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Наименование специальности

22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства)

Квалификация выпускника
техник

Старый Оскол, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства) в соответствии с рабочим учебным планом и с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы

Разработчик:

Кузьмина И.Н., преподаватель ОПК СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа рекомендована:

П(Ц)К дисциплин социально гуманитарного цикла

Протокол № 8 от 24.04.2024 г.

Председатель П(Ц)К*Слб*..... / Слободенюк Н.В. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности СПО 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства).

Адаптированная программа для обучения студентов специальных медицинских групп (СМГ), инвалидов и лиц с ограниченными возможностями организма (ОВЗ).

Адаптивная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучающийся, имеющие отношение к указанной категории принято разделять на: специальную медицинскую группу «А», группу «Б», инвалидов и лиц с ОВЗ в соответствии с представленными документами.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

К специальной группе «Б» (4 группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, посещают занятия вместе со своей группой, выполняют подготовительную часть занятия (разминку, комплекс общеразвивающих упражнений, беговые упражнения умеренной интенсивности), самостоятельно определяя оптимальную нагрузку для своего организма. Также проводят разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) или фрагмент занятия по заданию преподавателя. Привлекаются к интеллектуальным играм шахматам, шашкам, настольным играм (настольный теннис) и к судейству спортивных игр предусмотренных образовательной программой. В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень

выраженности отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование элементов профессиональных и общих компетенций по видам деятельности ФГОС по специальности СПО 22.02.08 Metallургическое производство (по видам производства).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Перечень личностных результатов, которые формируются в рамках дисциплины:

ЛР 1 Осознавать себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознать свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявлять готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2 Проявлять активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражать неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладать опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимать роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 9 Сознать ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрировать стремление к физическому совершенствованию. Проявлять сознательное и

обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 17 Проявлять ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2- основы проектной деятельности; З 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4- основы здорового образа жизни; З 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 08	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2- основы проектной деятельности; З 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4- основы здорового образа жизни; З 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; З 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ЛР 1	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности	З 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 2- основы проектной деятельности; З 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 4- основы здорового образа жизни; З 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

	и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ЛР 2	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 3 2- основы проектной деятельности; 3 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3 4- основы здорового образа жизни; 3 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 3 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ЛР 9	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 3 2- основы проектной деятельности; 3 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3 4- основы здорового образа жизни; 3 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 3 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ЛР 17	У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; У 2- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 3 2- основы проектной деятельности; 3 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3 4- основы здорового образа жизни; 3 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 3 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
Объём нагрузки во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	166
Самостоятельная работа обучающегося	10
Промежуточная аттестация в форме зачета в III семестре, зачета в IV семестре, зачета в V семестре, зачета в VI семестре, дифференцированного зачета в VII семестре,	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни и его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6

	Цели и задачи физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика		26	
Тема 2.1. Совершенство вание техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.		
Тема 2.2. Совершенство вание техники длительного бега.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.		
Тема 2.3. Совершенство вание техники прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.		
Раздел 3. Волейбол		36	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.		
Тема 3.3. Нижняя	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У
	В том числе практических занятий	4	

прямая и боковая подача. ОФП.	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		1-2, 3 1-6
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 11. Отработка навыков судейства в волейболе.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 12. Выполнение передачи мяча в парах.		
	Практическое занятие 13. Игра по упрощённым правилам волейбола. Практическое занятие 14. Игра по правилам.		
Раздел 4. Баскетбол		30	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.		
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 1.

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	В том числе практических занятий	6	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	Практическое занятие 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Практическое занятие 20. Игра по правилам.		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
Раздел 5. Гимнастика		26	
Тема 5.1. Строевые приемы.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 23. Отработка строевых приёмов.		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 24. Отработка техники акробатических упражнений.		
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 25. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Практическое занятие 26. Разучивание и выполнение упражнений с гириями.		
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки).	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 27. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Практическое занятие 28. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).		
Тема 5.5. Составление	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У
	В том числе практических занятий	10	

комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Практическое занятие 29. Выполнение комплекса ОРУ. Практическое занятие 30. Контроль комбинации по акробатике. Практическое занятие 31. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие 32. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.		1-2, 3 1-6
Раздел 6. Лыжный спорт		32	
Тема 6.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала (может быть заменен на кроссовую подготовку)	32	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	32	
	Практическое занятие 33. Правила поведения на занятиях лыжным спортом. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка, подбор лыжных мазей, правила смазки лыж Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Практическое занятие 34. Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Коньковый ход. Техника конькового хода. Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		26	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	26	ОК 04, ОК 08, ЛР 1. ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17, У 1-2, 3 1-6
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Практическое занятие 36. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха). Практическое занятие 37. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Практическое занятие 38. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений на растяжку и укрепление мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.	10	
Промежуточная аттестация			
Всего		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал оснащен оборудованием и техническими средствами:

- 1.Комплект мебели для преподавателя
- 2.Комплект мебели для обучающихся
- 3.Информационные стенды «Наши достижения», «План спортивных массовых мероприятий», «Учебные нормативы»
- 4.Компьютер
- 5.Мультимедиа-проектор BenQ515
- 6.Экран ScreenMedia Champion SCM-4304 183*244 см настенный с электроприводом
- 7.Музыкальный центр
- 8.Колонки 2.0 Sven STREAM Mega 2*60 BT
- 9.Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи
- 10.Баскетбольные щиты и кольца
- 11.Сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные, для большого и настольного тенниса
- 12.Ракетки для большого и настольного тенниса
- 13.Теннисные столы
- 14.Беговая дорожка магнитная BT-2860C
- 15.Велотренажер
- 16.Гимнастическая стенка
- 17.Маты гимнастические
- 18.Коврик гимнастические
- 19.Диск "Грация" RJ0601A
- 20.Обручи пластмассовые
- 21.Скакалки
- 22.Силовой тренажер BMG-4300 TC
- 23.Гриф 1800, замок-гайка, хром
- 24.Подставка для штанги HG-2008
- 25.Штанги
- 26.Блины обрезиненные
- 27.Гантели
- 28.Гранаты
- 29.Скамья для пресса
- 30.Эспандер 5 резин. (грудь)
- 31.Мешок для кик-боксинга
- 32.Биты бейсбольные с запястным шнурком
- 33.Лыжи
- 34.Дарст большой

- 35. Шахматы деревянные большие турнирные
- 36. Секундомеры, свистки, флажки
- 37. Весы напольные электронные
- 38. Комплекты спортивной формы

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основные источники:

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
4. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

6. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
7. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительные источники:

3.2.2.Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>
3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля обучения студентов СМГ, инвалидов и лиц с ОВЗ:

- оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;

- оценка знаний техники и тактики спортивных игр, включенных в программу, а также судейство спортивных игр;

- защита рефератов.

Оценка результатов обучения:

- традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;

- тестирование в контрольных точках (контрольные и учебные нормативы по общей физической подготовки).

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования по контрольным нормативам общей физической подготовки, оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, устный опрос, ведение календаря самонаблюдения, участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в III семестре, зачета в IV семестре, зачета в V семестре, зачета в VI семестре и дифференцированного зачета в VII семестре.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции, личностные результаты)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
<p>Знать:</p> <p>З 1- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>З 2- основы проектной деятельности;</p> <p>З 3- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 4- основы здорового образа жизни;</p> <p>З 5- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>З 6- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17</p>	<p>На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований</p> <p>На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «удовлетворительно» студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>-тестирование (нормативы по ОФП)</p> <p>—оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ)</p> <p>подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>дифференцированный зачет</p>
<p>Уметь:</p> <p>У 1- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>У 2- использовать средства</p>	<p>На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований</p> <p>На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>-тестирование (нормативы по ОФП)</p> <p>—оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>-студенты временно</p>

<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 17</p>	<p>развитии физических и морально-волевых качеств, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «удовлетворительно» студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
--	--	--