

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

 Т.В. Якимова

« 30 » августа 2024г.

Номер регистрации РП 15.02.14 ОГСЭ.04

*внесены изменения приказом
от 01.04.2025 № 393 У/д*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

профиль обучения: технологический

для специальности: 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических
процессов и производств (по отраслям)

г. Сальск
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 №1582 (ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Сальский индустриальный техникум».

Разработчик:

Шляпников С.Г., преподаватель, ГБПОУ РО «СИТ».

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель _____  _____ Ктиторова Е.Н.

подпись

Протокол № 1 от «29» августа _____ 2024 г.

протокол № 10 от 19.06.2025

Рецензенты: Горюхиной В.В. - преподаватель
ГБПОУ РО «СИТ»

Ктиторова Е.Н. - преподаватель
ГБПОУ РО «СИТ»

Рецензия на рабочую программу

по дисциплине: «Физическая культура»

Специальности: 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям),

Автор рабочей программы: Шляпников С.Г.

На рецензию предоставлена рабочая программа, которая включает паспорт программы учебной дисциплины, содержание учебной дисциплины, перечень средств обучения, перечень литературы, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте рабочей программы показаны области применения программы, цели и задачи данной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Тематический план раскрывает последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам дисциплины из расчета максимальной учебной нагрузки студента, а также аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов. Каждый раздел содержит перечень тем, самостоятельной работы студентов, а также требования к знаниям и умениям студентов. В программе показаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень учебных изданий. Интернет-ресурсов, перечень дополнительной литературы. В заключении рабочей программы даны контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Заключение: данная программа рекомендуется к использованию при подготовке квалифицированных специалистов по специальности: 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям),

Рецензент:

Клеорова Елена Николаевна
(фамилия, имя, отчество)

преподаватель ГБНУ РБ «ССТ»
(место работы, должность, образование)

Подпись  Дата _____ Телефон _____

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Студент, освоивший программу дисциплины «Физическая культура» обязан освоить общие и профессиональные компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

1.2.2 Личностные результаты, формируемые у обучающегося при освоении дисциплины «Физическая культура»:

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 13	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-

	мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 21	Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством
ЛР 30	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
ЛР 37	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ЛР 4 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 13 ЛР 21 ЛР 30 ЛР 37	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	10

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	В форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3		4
Раздел 1 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.		10		
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 30, ЛР 37
	<i>Теоретическое обучение</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 13 ЛР 30, ЛР 37
	<i>Теоретическое обучение</i> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	<i>Теоретическое обучение</i> Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения	2		

	занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность			
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	<i>Теоретическое обучение</i>	2		
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2		
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	<i>Теоретическое обучение</i>	2	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	2	
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ, РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.		86		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	18		ОК 07, ОК 04, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	2		
	3. Техника прыжка в длину с места.	2		
	4. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2		
	5. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2		

	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2		
	7. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2		
	8. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2		
	9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2		
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	24		ОК 07, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	2		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.	2		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	2		
	4. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2		
	5.Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2		
	6.Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2		
	7.Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2		
	8. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2		
	9. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2		
	10. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2		
	11.Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2		
	12.Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2		
Тема 2.3. Баскетбол. Совершенствование	Содержание учебного материала	24		ОК 07, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 6, ЛР 9, ЛР 13,
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.	2		

технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	2.Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»	2		ЛР 21, ЛР 30, ЛР 37
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	2		
	5.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2		
	6.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2		
	7. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2		
	8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2		
	9. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2		
	10. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2		
	11. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2		
	12. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2		
	Тема 2.4 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	14	
	1. Эстафетный бег.	2		
	2. Метания.	2		
	3. Способы передачи эстафетной палочки.	2		
	4. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2		
	5. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4		
	6.Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.		14		
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	14	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 4, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 30, ЛР 37
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	2		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	2	2	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	2	2	
	4. Производственная гимнастика.	2	2	
	5.Пилатес.	2		

	6. Дыхательная гимнастика.	2	2	
	7. Самомассаж.	2	2	
Раздел 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИОБРЕТЕННЫХ РАНЕЕ НАВЫКОВ, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКИ И СНЯТИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЙ.		62		
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	14		ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 21, ЛР 37
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	2		
	2. Спортивная ходьба.	2		
	3. Выносливость.	2		
	4. Кроссовая подготовка.	2		
	5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	6. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2		
	7.Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2		
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Соввершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	16	8	ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 21, ЛР 37
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	2		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.	2		
	3.Индивидуальные тактические действия в волейболе.	2		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	2		
	5.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2		
	6.Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2		
	7.Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		
	8.Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2		
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	12		ОК 07, ОК 08 ЛР 9, ЛР 21, ЛР 37
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	2		
	2. Упражнения на координацию движений.	2		
	3. Круговая тренировка.	2		
	4.Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2		

	5.Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2		
	6.Прием контрольных нормативов.	2		
Тема 4.4. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	20		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 4, ЛР 6, ЛР 13, ЛР 30,ЛР 37
	1.Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4		
	2.Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4		
	3.Дыхательная гимнастика.	4		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	2	
	5. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.	2	2	
	6. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.	2	2	
7.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.	2	2		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		10		
Всего:		176		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. издательство «АКАДЕМИЯ» 2024г.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 240 с.

2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 312 с.

3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.

4. Лазарев И. В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. – М.: ИЦ «Академия», 1999. – 160 с.: ил.

5. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич др.; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 384 с.

6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.: под ред. И. М. Туревского: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 320 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнов. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 520 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

9. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

10. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование).

11. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

12. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование).

13. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р.1 Т.1.1-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.4	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных <u>российских духовно-нравственных</u> ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Р.2 Т.2.2-2.3 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.4	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Р.1 Т.1.3-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.4 Т.4.1 – 4.3	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р.1 Т.1.1-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.1- 4.4	– сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных	Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.4	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных

<p>жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>		<p>особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
<p>ЛР 6Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>Р.2 Т.2.1-2.4 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.4</p>	<p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p>ЛР 9Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий 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</p>	<p>Р.1 Т.1.1-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.4 Т.4.1- 4.3</p>	
<p>ЛР 13Готовый соответствовать ожиданиям работодателей:</p>	<p>Р.1 Т.1.2-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4</p>	

<p>активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p>Р.3. Т 3.1 Р.4 Т.4.4</p>	
<p>ЛР 21 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством</p>	<p>Р.1 Т.1.3-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.4 Т.4.1 – 4.3</p>	
<p>ЛР 30 Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях</p>	<p>Р.1 Т.1.1-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.4</p>	
<p>ЛР 37 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Р.1 Т.1.1-1.5 Р.2 Т.2.1-2.4 Р.3 Т.3.1 Р.4 Т.4.1- 4.4</p>	