

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Отделение среднего профессионального образования
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»



Утверждаю

Директор филиала

УУНиТ в г. Кумертау

А.Р. Фахруллина

« 04 » 05 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.


Кумертау – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Организация-разработчик: Отделение СПО филиала УУНиТ в г. Кумертау «Авиационный технический колледж»

Разработчик: М.В. Маликова, преподаватель дисциплины Физическая культура

Эксперты:

Председатель ЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»
Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО УУНиТ в г. Кумертау
«Авиационный технический колледж»  Т.Л. Липатова

Старший преподаватель
Филиала УУНиТ в г. Кумертау  И.А. Мурзагулов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 7 от « 15 » 03 2023г.

Председатель ЦК  Т.Л. Липатова

СОДЕРЖАНИЕ

	с.:
1 Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
3 Условия реализации программы учебной дисциплины.....	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	15
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	15
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17
5 Фонд оценочных средств.....	20
6 Адаптация рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).....	22
Приложение 1.....	23
Приложение 2.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; принципы и практики, которые позволяют продуктивно работать в команде;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
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	Умения: описывать значимость своей профессии
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

	подготовленности	Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	------------------	--

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей, овладению общими компетенциями:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i>	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Портрет выпускника СПО	
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности	ЛР 2

<p>(в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>	
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p>ЛР 3</p>
<p>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 профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>ЛР 4</p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<p>ЛР 5</p>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>ЛР 6</p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной</p>	<p>ЛР 7</p>

<p>принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>	<p>ЛР 8</p>
<p>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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>ЛР 9</p>
<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p>	<p>ЛР 10</p>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>	<p>ЛР 11</p>
<p>Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>	<p>ЛР 12</p>

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	48
в том числе:	
теоретическое обучение	–
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	–
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	46
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	–
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	–
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	4
Раздел 1 Легкая атлетика (осень)		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Основы здорового образа жизни	Практические занятия Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 100 метров	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Тема 1.2 Прыжки в длину с места	Практические занятия Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	Практические занятия Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег - 400м., 800м, 1000м. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 400 метров, 800 метров (дев.). Бег 1000 метров (юн.)	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие общей выносливости. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег отрезков различной длины. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.)	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Раздел 2 Гимнастика		
Тема 2.1 Акробатика	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Порядковые упражнения. Построения, перестроения и размыкания. ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Группировка. Перекат вперед, назад в сторону. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове и руках. Мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений.	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Тема 2.2	Практические занятия	ОК 01, ОК 04,

Акробатическая комбинация	<p>Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости.</p> <p><i>Контрольный норматив:</i> Сгибание и разбегание рук в упоре лежа на полу (дев.). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (юн., дев.)</p>	ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
<p>Тема 2.3 Круговая тренировка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. ОРУ с набивными мячами, в парах. Подтягивание из виса на перекладине (Юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (Дев). Угол в висе на перекладине; выход на одну; подъем переворотом в упор прогнувшись; соскок (юн.); поднимание согнутых ног к груди в висе.</p> <p><i>Контрольный норматив:</i> Подтягивание из виса на перекладине (юн); поднимание и опускание туловища из положения лежа (дев). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.)</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
<p>Раздел 3 Спортивные игры. Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)</p>		
<p>Тема 3.1 Футбол (юноши)/ /ритмическая гимнастика (девушки)</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>	ОК 01, ОК 4, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
<p>Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол</p>		
<p>Тема 4.1 Техника игры</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Ловля мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей.</p>	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12

Тема 4.2 Техника игры в нападении	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Обводка соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». <i>Контрольный норматив:</i> Штрафной бросок	
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие скоростных качеств.	
Тема 4.4 Тактика игры в защите	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	
Раздел 5 Лыжная подготовка		
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке. Имитация на месте. Одношажный ход, двухшажный ход, коньковый ход. Техника ходов на старте, на дистанции, и финиширование. Прохождение дистанции 3 км (дев.). Дистанция 5 км по пересеченной местности. Техника выполнения спусков и подъемов. <i>Контрольный норматив:</i> дистанция 3 км (дев.), 5 км (юн.)	
Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол		
Тема 6.1 Техника приема и передачи мяча Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача двумя руками сверху, снизу. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передачи на точность. Прием мяча после отскока от сетки. Прием мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	
Тема 6.2 Техника подач	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.	
Тема 6.3 Тактические командные действия	Практические занятия	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию.	

	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	ЛР1-ЛР12
Раздел 7 Легкая атлетика (весна)		
Тема 7.1 Кроссовая подготовка	Практические занятия Бег по пересеченной местности, специальные беговые упражнения. Переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры. <i>Контрольный норматив:</i> Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.)	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Сдача комплекса упражнений любого вида спорта по своей специальности	ОК 01, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 ЛР1-ЛР12
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
	Разработка комплекса упражнений любого вида спорта по своей профессии	

Тематический план учебной дисциплины *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

На базе 11 классов	1	
Наименование разделов и тем	Аудит.нагрузка	Сам.работа
Раздел 1 Легкая атлетика (осень)	10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Основы здорового образа жизни	2	
Тема 1.2 Прыжки в длину с места	2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	4	
Раздел 2 Гимнастика	6	
Тема 2.1 Акробатика	2	
Тема 2.2 Акробатическая комбинация	2	
Тема 2.3 Круговая тренировка	2	
Раздел 3 Спортивные игры. Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)	4	
Тема 3.1 Футбол (юноши)/ритмическая гимнастика (девушки)	4	
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол	8	
Тема 4.1 Техника игры	2	
Тема 4.2 Техника игры в нападении	2	
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	2	
Тема 4.4 Тактика игры в защите	2	
Раздел 5 Лыжная подготовка	4	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	4	
Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол	6	
Тема 6.1 Техника приема и передачи мяча. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
Тема 6.2 Техника подачи	2	
Тема 6.3 Тактические командные действия	2	
Раздел 7 Легкая атлетика (весна)	4	
Тема 7.1 Кроссовая подготовка	4	
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2
Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2
Всего	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Программа реализуется в спортивном зале.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечена следующим спортивным инвентарем: Спортивный комплекс.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛТУ, 2021. — 112 с. —

ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/225350>.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-8114-9809-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238700>.

2. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : учебно-методическое пособие / составители К. Э. Гопп [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 28 с. — ISBN 978-59765-4719-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182770>.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/> — сайт «Физкультура» создан для любителей здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание, приёмам техники баскетбола, прыжкам в длину и в высоту. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое.

2. <http://www.mosSPORT.ru> — сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

3. <http://www.физическая-культура.рф/> — сайт посвящен физическому воспитанию, физическим упражнениям, правильному питанию.

4. www.edu.ru — Федеральный портал «Российское образование».

5. www.goup32441.narod.ru — сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. www.minstm.gov.ru — официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

7. www.olympic.ru — официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, тестирования, контрольного норматива, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. • «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. • «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. • «Неудовлетворительно» - 	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольный норматив</p> <p>Индивидуальное задание</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>описывать значимость своей профессии; применять стандарты антикоррупционного поведения; 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.</p>	<p>теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; принципы и практики, которые позволяют продуктивно работать в команде;</p>		

<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>		
---	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2 семестр обучения. Форма контроля – дифференцированный зачет

Сдача зачета производится по итогам контрольного норматива по каждому виду спорта в течение 6 семестра (Приложение 1 с.24, Приложение 2 с.25).

Тестовое задание к промежуточной аттестации по учебной дисциплине
«Физическая культура»

1. Под физической культурой понимается:
 - а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
 - а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.
 - а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
 - а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
 - а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
 - а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
 - а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
 - а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
 - а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
 - а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
 - а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
 - а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
 - а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Ответы к тестовым заданиям

№	Вариант 1	№	Вариант 1
1	а	11	б
2	а	12	в
3	в	13	в
4	в	14	в
5	б	15	б
6	а	16	в
7	б	17	а
8	а	18	в
9	б	19	а
10	а	20	б

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
17 ÷ 20	5	отлично
14 ÷ 16	4	хорошо
10 ÷ 13	3	удовлетворительно
менее 10	2	неудовлетворительно

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и с учётом состояния их здоровья.

Приложение 1

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,0	14,4
	Д	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,30	3,40	3,50
	Д	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,30	13,5	14,3
	Д	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,25	2,15	2,0
	Д	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,50	4,30	4,0
	Д	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,35	1,30	1,26
	Д	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	32	28	25
	Д	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	40	35	30
	Д	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	12/12	10/10	8/8
	Д	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	7,5	8,0	8,4
	Д	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5
	Д	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	25	27	30
	Д	20	21	21,5

Приложение 2

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов подготовительной группы здоровья

Вид упражнения	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,10
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,25	1,20	1,10
	Д	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	28	25	23
	Д	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	35	30	20
	Д	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32
	Д	21	21,5	23

