Министерство образования и науки Хабаровского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

Хабаровский дорожно-строительный техникум

Утверждаю

 Зам. директора КГБ ПОУ ХДСТ по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.П. Обувалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

**ОУП.12 «Физическая культура»**

для подготовки специалистов среднего звена по специальности

23.02.04. « Техническая эксплуатация подъемно транспортных, строительных машин и оборудования»

2023 г.

Рабочая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего среднего образования (далее - ФГОС), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 651 от 02.08.2013г,с изменениями и дополнениями от 13.07.2022 г.;

 -  примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура » для профессиональных образовательных организаций, (2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО).

Организация-разработчик:

 Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский дорожно-строительный техникум-

(далее КГБ ПОУ ХДСТ ) , г. Хабаровск.

Разработчики:

Еремин Г.С., преподаватель КГБ ПОУ ХДСТ

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании

МК естественно - научных дисциплин КГБ ПОУ ХДСТ

Протокол № от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель МК естественно – научных дисциплин

« » ­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Голубцова Т.И. /

680014, г. Хабаровск, ул. Восточное шоссе, д. 24

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 4*** |
| ***2*** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 8*** |
| ***3*** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | ***Стр 14*** |
| ***4*** | **ПРИЛОЖЕНИЯ К КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ Дисциплиныди ДИСЦИПЛИНЫ** |  ***Стр 16*** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 ОУП.12 «Физическая культура»**

**1.1.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности .

**23.02.04. «Техническая эксплуатация подъемно транспортных, строительных машин и оборудования»**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПР б) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 07, ОК 08.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 01 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своемународу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 04 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям  |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей  |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15МР 01 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
|  Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях  |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 06 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 08 | Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
|  ПР б 01 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| ПР б 02 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР б 03 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |
| ПР б 04 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР б 05 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПР б 06 | положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания ;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
|  ОК 01-08 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | основы проектной деятельности; |
| ПК 1 |      | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| основы здорового образа жизни; |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  |
| 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 в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **в том числе в форме практической подготовки** |  |
| теоретическое обучение | **4** |
| практические занятия | **44** |
| **Профессионально –ориентированная содержание**  | **24** |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 24 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |
|  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП 12 « Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч[[1]](#footnote-1)** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**  | **4** |  |
| **Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01-ОК 08 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |  |
| **Тема 1.2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | **2** |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.Разработка дневника самоконтроля |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | **68** |  |
| **Тема 2.1Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **10** | ПК 1 |
| Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей  Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров.Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000,2000 метров. Основы техники метаний |  |
|  |
| ОК 01ОК 08 |
| **Тема 2.2.** **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01ОК 08 |
| Техника безопасности на занятии по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементовУпражнения с обручем, мячом и скакалкой |  |
| **Тема 2.3 Спортивные игры**  | **Содержание учебного материала:** | **34** |  |
| **В том числе практических занятий** |
| **Тема 2.3.1 Волейбол** | **Содержание учебного материала**  | **12** | ОК 01ОК 08 |
|  Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиямОбучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя играСкоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| **Тема 2.3.2 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01ОК 08 |
| Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Судейство игр, Технико -тактические приемы игры Одиночная, парная игра |  |
| **Тема 2.3.3.** **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01ОК 08 |
| Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, добивание мяча Совершенствование тактических и технических действий в игреОбучение тактике нападения, тактике защиты, Игровые комбинации. Игра по правилам, по заданию. Судейство игр. Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча |  |
| **Тема 2.4. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **14** | ПК 1 |
| 1. Техника безопасности при работе на тренажерах и с силовыми снарядами. Комплексы специальных упражнений с гирей, гантелями, штангой (грифом), амортизаторами из резины
 |  |
| 1. Комплексы упражнений силовой направленности с предметами. Контроль (тестирование) уровня сформированности силовых способностей
 |  |
| 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Коррекция фигуры.
 |  |
| 1. Упражнения на велотренажере (абсолютная и относительная сила избранных групп мышц). Самоконтроль при занятиях на тренажерах
 |  |
| 1. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц
 |  |
| 1. Развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями ,гирей, штангой.
 |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |  |
| **Всего по ОУП 012** | **72** |  |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** **студентов (на уровне учебных действий)** |
| **Теоретическая часть** |
| Введение. Физическаякультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания.Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2.Самоконтроль, егоосновные методы, по-казатели и критерииоценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3.Психофизиологиче-ские основы учебногои производственноготруда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональнаядеятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **Практическая часть** |
| Учебно-методическиезанятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.Освоение методики занятий физическими упражнениями дляпрофилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работеза компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| **Учебно-тренировочные занятия** |
| 1. Лёгкая атлетика
 | Кроссовая подготовка. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4 ×400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| 2. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| 3. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| **Профессионально ориентированное содержание** |
| 4 Атлетическая гимнастика, и работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методикидыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. |

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.012 « Физическая культура »**

Для проведения практических занятий по физической культуре имеется ;

**Спортивный зал** размером 12 ×24 м, подсобное помещение для хранения спортивного оборудования и инвентаря, три раздевалки ,душевые, кабинет преподавателей, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем согласно разделам программы и отвечающий санитарным и противопожарным требованиям.

**Универсальная** **спортивная площадка** включающая в себя площадку, для игры в футбол размером 32×64 м, баскетбольная площадка размером 24×12 м, волейбольная площадка размером 18×9,сектор для метания гранаты и толкания ядра 6×20 м, беговой дорожкой в 273 м по кругу, трибуна вместительностью 50 мест, сектор для и прыжков в длину с разбега 4×30 м, а так же гимнастические снаряды, перекладины уличные 3 шт., параллельные брусья 2 шт., рукоход, гимнастическая лестница 4 шт., и полоса препятствий. В общежитие техникума имеется

**Тренажерный зал** оснащенный соответствующим оборудованием и инвентарем согласно разделам программы и отвечающий санитарным и противопожарным требованиям.Материально-техническое обеспечение тренажерного зала ;раздевалка 3×5 м, кабинет тренера 4×4, универсальные тренажерные устройства на различные группы мышц 22 шт., гимнастические скамейки для силовых упражнений 6 шт, гантели 20 пар весом до 30 кг, гири 16 кг.-.3 шт.,24 кг.-.4 шт.,32 кг -3 шт., стойки для выполнения контрольных упражнений 6 шт., помост для соревнований 1 шт., грифы для штанги 18 шт., блины весом от 2.5 кг до 50 кг в количестве 100 шт., перекладина навесная 2 шт., брусья 2 шт., гинастические стенки 4 шт, ,пояса тяжелоатлета 30 шт. ,весы напольные электронные 2 шт.

**4.1Материально-техническое обеспечение программы**

**Оборудование и инвентарь спортивного зала площадок**

Теннисные столы 6 шт, гимнастические скамейки ( 11 шт.),ворота для мини футбола 4 шт., лыжи 20 пар и комплект лыжных палок и ботинок 20 пар, коньки 15 пар,клюшка для игры в хоккей с мячом 10 штук, конусы для эстафет 15 шт. ,г имнастические снаряды (перекладина, брусья, мостик, конь для прыжков) ,маты гимнастические ( 10 шт. ), канат для перетягивание и канат для лазания, стойки и перекладина для прыжков в высоту, скакалки ( 10 шт ),мячи набивные ( 2 шт. ), мячи для метания (10 шт.), гантели ( 3.кг-3 шт.,5.кг-2 шт., 2 кг-5 шт.), гири 16кг, 24кг, 32 кг, секундомер ( 6 шт.), весы напольные, измерительная рулетка, учебные гранаты весом 700 грамм 5 штук, кольца баскетбольные со щитами (4 шт), мячи баскетбольные, волейбольные мячи, сетка волейбольная, сетки ворота для мини-футбола,. Ракетки и шары для малого тенниса, наборы для настольных игр (шахматы)-5 шт, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, наборы для игры в бадминтон с воланами 10 шт, флаги расцвечивания 8 шт

Для проведения учебно-методических занятий необходим комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, электронные носители, для аудиторной и внеаудиторной работы студентов. В учебном кабинете преподавателей имеется персональный компьютер и ноутбук.

**4.1. Информационное обеспечение реализации программы**

**4.1.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Тескт: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

**4.2.2. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 29.05.2023).

**4.3.3Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

 **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Знать*:*роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.Тестирование.Результаты выполнения контрольных нормативов |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** |
| Уметь: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;выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

***Приложение 1***

**Требования к результатам обучения студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

**(специального учебного отделения по физической культуре)**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа ,
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м,400 м;
* бег: юноши - 3 км,
* тест Купера -12-минутное передвижение;

***Приложение 2***

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 ивыше | 5,1–4,8 |  5,2 и ниже |
| 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 ивыше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже |
| 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 ивыше | 195–210 | 180 и ниже |
| 17 | 240 | 205–220 | 190 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100и ниже1100 |
| 17 | 1500 | 1300–1400 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16 | 15 ивыше | 9–12 | 5 иниже |
| 17 | 15 | 9–12 | 5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 ивыше | 8–9 | 4 иниже |
| 17 | 12 | 9–10 | 4 |

***Приложение 3***

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**(основное и подготовительное учебные отделения по физической культуре)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег

3×10 м (с)  | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

1. [↑](#footnote-ref-1)