

Парабельский филиал  
Областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Томский политехнический техникум»  
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**


**ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


для профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

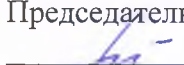
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** разработана на Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России 2015 г. (протокол №3 от 21 июля, регистрационный номер рецензии 384 от 23 июля) ФГАУ «ФИРО» по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))».

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий УЧ   
Н.М. Дубровина « 06 » 09 2021 г.

Разработчик:  Т.В. Ершова, преподаватель

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК  
 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 6 от « 09 » 09 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по профессии СПО:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережливом отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов общих компетенций, необходимых для качественного освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает в себя содержание учебного материала, последовательности его изучения, распределение учебных часов, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена по реализуемым специальностям.

## **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОДБ.05 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основы физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОДБ. 05«Физическая культура»**

является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования.

#### **1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	
<b>Личностные:</b>	
Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно решать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите
<b>Метапредметные:</b>	

МП1	- способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МП5	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
<b>Предметные:</b>	
П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.5. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».**

В связи с отсутствием в техникуме плавательного бассейна 10 часов аудиторных занятий из раздела «Плавание» переносятся в раздел «Спортивные игры».



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>171</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	167
теоретические занятия	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая подготовка			4
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» «Основы методики самостоятельных занятий»	2
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2
Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка			22
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1.	Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. Разучивание техники низкого и высокого старта, стартовый разгон, финиширование.	22
	2.	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м. Зачет: бег 100 м.	
	3.	Эстафетный бег 4x100 м, передача эстафетной палочки. Зачет: эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	
	4.	Бег по прямой с различной скоростью, бег 500–1000 м.	
	5.	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Зачет: равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	6.	Прыжковая подготовка: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места. Зачёт: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	7.	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Зачет: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
	8.	Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши). Зачет: Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши).	
	9.	Развитие быстроты: челночный бег 3x9 м с низкого старта.	

	10.	Толкание ядра. Зачет.	
	11.	Сдача контрольных нормативов.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>62</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Инструктаж по ТБ по волейболу. Значение игровых видов спорта в физической подготовке обучающегося. Развитие координации, прыгучести, ловкости, гибкости.	22
	2.	Исходное положение (стойка), перемещения по площадке, верхний прием и передача, нижний прием и передача, блокирование нападающего удара, тактика игр.	
	3.	Передачи в парах, тройках. Передачи над собой и перед собой. Нижняя и верхняя прямая, боковая подачи. Зачет: приемы мяча сверху и снизу.	
	4.	Блокирование мяча. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Зачет: подачи по зонам.	
	5.	Страховка у сетки. Сбросы мяча. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	
	6.	Совершенствование технико-тактических действий игрока. Основные правила игры. Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра: по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	
<b>Тема 3.2. Футбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Техника игры. Перемещения по площадке. Прием и ведение мяча.	20
	2.	Штрафной удар. Прием мяча головой.	
	3.	Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.	
	4.	Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв.	
	5.	Двухсторонняя игра.	
<b>Тема 3.3. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Техника игры. Перемещения по площадке. Ведения мяча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Передачи мяча.	20
	2.	Броски мяча в корзину с места, в движении, в прыжке. Штрафной бросок. Вырывания и выбивания. Зачет: обводка стоек, передача о стену.	

	3.	Тактика игры в защите: перехват, приемы, накрывание. Индивидуальные и командные действия игроков. Зачет: штрафной бросок.	
	4.	Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	
	5.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Зачет: броски в движении. Основные правила игры.	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>20</b>
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1.	<u>Инструктаж по ТБ</u> лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Одновременный бесшажных ход. Одношажковый и попеременный двухшажный ход, скольжение без палок, работа рук.	20
	2.	Одновременные хода (классический, полуконьковый, коньковый). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход.	
	3.	Спуск с горы внизкой, средней и высокой стойках. Преодоление подъемов и препятствий.	
	4.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Правила соревнований.	
	5.	Прохождение лыжной дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши). Зачет.	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>36</b>
<b>Тема 5.1. Комплексы упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения. Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий.	4
<b>Тема 5.2. Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Ритмическая гимнастика. Выполнение в группе комплекса упражнений из 26–30 движений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4
<b>Тема 5.3. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	20
<b>Тема 5.4. Дыхательная</b>	Содержание учебного материала		

гимнастика	1.	Дыхательная гимнастика. Использование современных методик дыхательной гимнастики.	4
Тема 5.5. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		
	1.	Спортивная аэробика. Выполнение с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	4
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			<b>26</b>
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1.	<u>Инструктаж по ТБ</u> по настольному теннису. Стойка игрока, способы держания ракетки (горизонтальная, вертикальная хватка).	26
	2.	Передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки).	
	3.	Приемы и передачи с левой и правой стороны.	
	4.	Подачи с левой и правой стороны, обманные удары, нападающие удары. Зачет: подача мяча слева и справа с верхним вращением.	
	5.	«Накат» справа и слева. Подрезка внутренней и внешней стороной ракетки. Двухсторонняя игра.	
	6.	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	
	7.	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	
	8.	Двухсторонняя игра. Зачет: игра «накатом» слева и справа.	
	9.	Одиночная, парная игра.	
	10.	Основные правила игры. Двухсторонняя игра.	
	11.	Тактические комбинации. Двухсторонняя игра.	
	12.	Двухсторонняя игра. Зачет: игра ударами «откидка» слева, справа.	
	13.	Основные правила игры. Подача мяча слева и справа с верхним вращением. Двухсторонняя игра.	
<b>Всего</b>			<b>171</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные щиты	2 шт.
- мячи для баскетбола	20 шт.
- корзины	2 шт.
- стойки	2 шт.
- волейбольная сеть	1 шт.
- мячи для волейбола	15 шт.
- столы для настольного тенниса	7 шт.
- мячики для настольного тенниса	50 шт.
- ракетки для тенниса	10 шт.
- сетка для игры в бадминтон	1 шт.
- ракетки для бадминтона	10 шт.
- воланы	50 шт.
- мячи для игры в футбол	20 шт.
- ворота	2 шт.
- мячи для метания	15 шт.
- скакалки	20 шт.
- гантели	10 шт.
- гири	7 шт.
- лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	по 50 пар
- мазь для лыж	10 шт.
- свистки	4 шт.
- секундомеры	3 шт.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков – М.: КноРус, 2019. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: – URL: <https://book.ru/book/931285>
2. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2018. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
4. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы. [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов., Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://book.ru/book/932248>
5. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов., Колодницкий Г. А. – М.: КноРус, 2020. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

**Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М.: КноРус, 2019. — 278 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/930508>
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>. – (дата обращения: 11.08.2021).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mosport.minstm.ru>. – (дата обращения: 11.08.2021)

**3.3. Организация образовательного процесса**

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов) на первом, втором курсе.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

**3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b>		
Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Оценка результатов деятельности и поведения студентов при выполнении практических заданий, устный опрос
Л2	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	
Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Демонстрация комплексов упражнений. Определение оценки уровня подготовки
Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Оценка общей физической подготовки и результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий,
Л6	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка общей физической подготовки и демонстрация комплексов упражнений. Определение оценки уровня подготовки
Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
Л8	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Оценка результата участия студентов в спортивных соревнованиях различного уровня
Л9	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно решать конфликты;	
Л10	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-	Демонстрация комплексов упражнений Определение оценки



	оздоровительной деятельностью;	уровня физической подготовки
ЛП1	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка результата выполнения практических заданий
ЛП2	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите	Демонстрация приемов защиты и самообороны. Определение оценки уровня физической подготовки
<b>Метапредметные:</b>		
МП1	Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований
МП2	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований
МП3	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий, устный опрос
МП4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
МП5	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Оценка результата участия студентов в спортивных соревнованиях различного уровня
МП6	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Подготовка и защита рефератов
<b>Предметные:</b>		
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Защита реферата, устный опрос
П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	Демонстрация комплексов упражнений с учетом

	учебной и производственной деятельностью;	индивидуальных особенностей организма
ПЗ	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка результата выполнения практических заданий
П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований

**Сдача нормативов по физической культуре  
I-IV курс**

Прыжок в длину с места	Подн. туловища (30 сек.)	3-ий прыжок	Отжимание	Бег 1000 м	Прыжок на скакалке (1 мин)	Приседание на 1 ноге	Бег 60 м, 100 м	Подтягивание	Бег 2000 м	Челночный бег (3 по 10)	Метание мяча, гранаты	Прыжок в длину с разбега	Лыжи	Приём с низу	Приём сверху	Подачи	Перед.	Ведение шага броском	Обводка стоек
225-195	32-29	650-580	40-15	3.40-4.25	135-135	23-13	14.5 - 16.5	11-14	8.20-10.20	6.6-7.1	32-18	470-370	27.00 - 19.00	19-16	19-16	9(8)-8(7)	38-35	9-8	6.5-7.2-10
220-190	31-28	640-570	37-13	3.50-4.35	130-130	21-11	14.7 - 16.7	10-12	8.40-10.50	6.8-7.3	29-17	460-360	27.45 - 19.30	17-14	17-14	8(7)-7(6)	36-33	8-7	6.7-7.4-9
215-185	30-27	630-560	34-11	4.00-4.45	125-125	19-9	14.9 - 16.9	9-10	9.00-11.20	7.0-7.5	26-16	450-350	28.30 - 20.00	15-12	15-12	7(6)-6(5)	34-31	7-6	6.9-7.6-8

### Силовые нормативы

Уголок		Подъём с переворотом		Сгибание рук на брусьях		Подтягивание	
I	II-IV	I	II-IV	I	II-IV	I	II-IV
5	10	4	5	10	12	11	12
	9			9	11	10	11
4	8	3	4	8	10	9	10
	7			7	9	8	9
3	6	2	3	6	8	7	8
	5			5	7	6	7
2	4	1	2	4	6	5	6
	3			3	5	4	5
1	2			2	4	3	4
	1			1	3	2	3