

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 Физическая культура**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии или специальности 38.02.08 Торговое дело.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение профессионального образования города Севастополя «Севастопольский торгово-экономический техникум».

Разработчики:

Досужая Светлана Анатольевна, преподаватель

Подзолко Елена Витальевна, преподаватель

Согласовано на заседании цикловой комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 5 от «11» 01 2024 г.

Председатель цикловой комиссии  А.Н. Пичугин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.08 Торговое дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: приобретение обучающимися совокупности знаний и навыков, необходимых для развития у обучающихся двигательных навыков, совершенствования всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничного физического развития, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, формирования мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Осваиваемые компетенции, умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности
ОК 06	– описывать значимость своей специальности	– сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия

	<p>двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства профилактики перенапряжения
ОК 09	<ul style="list-style-type: none"> – применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение 	<ul style="list-style-type: none"> – современные средства и устройства информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	<ul style="list-style-type: none"> – понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; – участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; – строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; – кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); 	<ul style="list-style-type: none"> – правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; – основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); – лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; – особенности произношения; – правила чтения текстов профессиональной направленности

1.4. Личностные результаты обучающихся

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов в реализации Программы воспитания
Портрет выпускника ГБПОУПО «СТЭТ»	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 5
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 9
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 10
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.	ЛР 11
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить	ЛР 12
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации	ЛР 13
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 14
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 16
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 18
Личностные результаты реализации Рабочей программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России и региона проживания	ЛР 22

Личностные результаты реализации Рабочей программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 25
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 27
Избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты(условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 29
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.	ЛР 30
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 31
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	ЛР 32
Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам	ЛР 33

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	116
Объем образовательной программы	114
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Уровень освоения	Объем часов
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				8
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала:			
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	6
	2	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	
	Тематика учебных занятий			6
	Лекция. 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.			2
	Лекция. 2. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.			2
Лекция. 3. Социально-биологические основы физической культуры.			2	
Тема 1.2. Здоровый образ	1	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность	1	2

жизни.	факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	Лекция 4. Основы здорового образа и стиля жизни.			2
Тема 1.3 Легкая атлетика				8
	Содержание учебного материала:		Уровень освоения	8
	1.	Биомеханические основы техники бега;	2	
	2.	Техника низкого старта;	2	
	3.	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции.	2	
	4.	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	2	
	Тематика учебных занятий			8
	Практическое занятие 1. Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			2
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции, выполнение стартового ускорения; Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			2
	Практическое занятие 3. Старт, бег на средние и длинные дистанции;			2
	Практическое занятие 4. Выполнение контрольного норматива согласно таблице нормативов.			2
Тема 1.4 Баскетбол»				58
	Содержание учебного материала:		Уровень освоения	58
	1	Техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки,	2	

	повороты);	
2	Техника выполнения: передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу; передачи мяча одной рукой от плеча;	2
3	Техника выполнения: ведения с высоким и низким отскоком; ведение со зрительным и без зрительного контроля;	2
4	Передача одной рукой от головы или сверху;	2
5	Передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку;	2
7	Техника выполнения: ведения с высоким и низким отскоком; ведение со зрительным и без зрительного контроля;	2
8	Ведения с высоким и низким отскоком;	2
9	Ведение со зрительным и без зрительного контроля;	2
10	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: ходьба (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2
11	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2
12	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2
13	Техника выполнением «Двойного шага».	2
14	Выполнение «Двойного шага» Контрольный норматив.	2
15	Совершенствование выполнения штрафных бросков.	2
16	Выполнение контрольного норматива согласно таблице нормативов. (штрафной бросок).	2
17	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	2
18	Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	2
20	Тактика нападения: групповые действия (взаимодействие двух и трех игроков)	2
21	Выполнение контрольных нормативов: передача в парах на время и количества передач, броски в кольцо (согласно таблице нормативов).	10

Тематика учебных занятий	58
Практическое занятие 5. Основные элементы игры.	2
Практическое занятие 6. Перемещения и стойки игрока.	2
Практическое занятие 7. Передвижение, ходьба, прыжки.	2
Практическое занятие 8. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2
Практическое занятие 9. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу.	2
Практическое занятие 10. Передача мяча двумя руками передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой.	2
Практическое занятие 11. Передача мяча от головы или сверху.	2
Практическое занятие 12. Передача мяча на результат.	2
Практическое занятие 13. Передачи мяча в усложненных условиях.	2
Практическое занятие 14. Ведение с высоким и низким отскоком.	2
Практическое занятие 15. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля.	2
Практическое занятие 16. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2
Практическое занятие 17. Обводка соперника с изменением направления.	2
Практическое занятие 18. Работа с двумя мячами с изменением скорости.	2
Практическое занятие 19. Выполнение ведения мяча с выполнением «Двойного шага».	2
Практическое занятие 20. Подготовка к броску; Бросок (техника работы рук и ног).	2
Практическое занятие 21. Штрафные броски. Контрольный норматив.	2
Практическое занятие 21. Штрафные броски. Контрольный норматив.	2
Практическое занятие 22. Броски на результат с линии штрафного броска,	2
Практическое занятие 23. Броски на результат с линии штрафного броска,	2
Практическое занятие 24. Выполнение тактических действий в нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча)	2
Практическое занятие 25. Выполнение тактических действий в нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча)	2
Практическое занятие 26. Выполнение тактических действий в нападения: (индивидуальные действия игрока без мяча).	2
Практическое занятие 26. Выполнение тактических действий в нападения: (индивидуальные действия игрока без мяча).	2
Практическое занятие 27. Выполнение тактических действий в нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом).	2
Практическое занятие 28. Выполнение тактических действий групповые (взаимодействие двух),	

	командные действия (позиционное нападение).		
	Практическое занятие 29. Выполнение тактических действий групповые (взаимодействие двух), командные действия (позиционное нападение).		
	Практическое занятие 30. Выполнение тактических действий групповые (трех игроков), командные действия (стремительное нападение).		
	Практическое занятие 31. Выполнение тактических действий групповые (трех игроков), командные действия (стремительное нападение).		
	Практическое занятие 32. Выполнение тактических действий в игровых ситуациях.		
	Практическое занятие 33. Выполнение тактических действий и выполнения судейства студентами.		
Тема 1.5 Гимнастика.	Содержание учебного материала:		Уровень освоения
	1	Знать направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, уметь выполнять упражнения со скакалкой.	2
	2	Техника выполнения (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	2
	Тематика учебных занятий		4
	Практическое занятие 34. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.		2
	Практическое занятие 34.1. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).		
	Практическое занятие 34.2. Перестроение из шеренги уступом.		
	Практическое занятие 34.3. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.		
	Практическое занятие 34.4. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.		
	Практическое занятие 35. Упражнения на бревне.		2
Практическое занятие 36. Упражнения со скакалкой.		2	
Тема 1.6 Волейбол	Содержание учебного материала:		Уровень освоения
	1	Техника перемещений: работа рук и ног во время перемещений, остановок	2

2	Техника Выполнения стойки (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока,	2	
3	Техника выполнения приемов сверху двумя руками.	2	
4	Техника выполнения приемов снизу двумя руками.	2	
5	Техника выполнения передачи мяча снизу , сверху двумя руками по очереди.	2	
6	Техника нижней прямой подачи (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
7	Техника боковой прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
8	Техника боковой или прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
9	Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
10	Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
11	Тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	
12	Знать тактику игры в защите нападении	2	
13	Знать правила судейства; Знать судейство соревнований.	2	
14	Знать судейство в волейболе.	2	
15	Правила соревнований. Жесты судей.	2	
16	Знать поочередность проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями .	2	
Тематика учебных занятий			46
Практическое занятие 37. Совершенствование техники перемещения и: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)			2
Практическое занятие. 38.Перемещение по зонам площадки при выполнении передач.			2
Практическое занятие 39. Выполнения приемов сверху двумя руками.			2
Практическое занятие 40. Выполнения передачи мяча снизу двумя руками			2
Практическое занятие 41. Выполнения передачи мяча снизу двумя руками по очереди.			2

Практическое занятие 42. Совершенствование техники нижней прямой по зонам 1,2,3,4,5,6.	2
Практическое занятие 43. Совершенствование техники верхней прямой подачи в зону 1,2,3,4,5,6.	2
Практическое занятие 44. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Сдача контрольного норматива	2
Практическое занятие 45. Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении.	2
Практическое занятие 46. Применять технику и тактику игры.	2
Практическое занятие 47. Применять правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей.	2
Практическое занятие 48. Выполнять судейство в волейболе. Выполнения передачи мяча сверху и снизу. Контрольный норматив.	2
Практическое занятие 49. Выполнять поочередность проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями .	2
Практическое занятие 50.Выполнения передачи мяча в парах .Контрольный норматив.	2
Практическое занятие 51. Выполнения передачи мяча в парах через сетку с продвижением.. Контрольный норматив.	2
Практическое занятие 52. Выполнение комплекс специальных упражнений волейболистов	2
Практическое занятие 53.Выполнения передачи мяча в парах через сетку. Контрольный норматив.	2
Промежуточная аттестация	2
Всего:	116

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

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

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение обучения

- Основные источники

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев].-14-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.-176 с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./А.А. Бишаева.-7-е изд., стер.-М. :Издательский центр «Академия» ,2020.-304с.

- Дополнительные 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, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викарчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
9. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
10. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

- Интернет-ресурсы:

1. И-Р 1 www.school-collection.edu.ru - сайт «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». И-Р

2. <http://www.study.ru> И-Р 3 <http://lessons.study.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки.
Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Опрос.
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	- умение применять навыки и умения в общекультурном профессиональном развитии человека, применять основы здорового образа жизни.	Опрос.
Бег 2000м – девушки	- умение бежать 2000м на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Бег 3000м – юноши	- умение бежать 3000м на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	- умение метать набивной мяч на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	- умение бежать «челночный бег»	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	- умение бежать кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Прыжки через скакалку за 30 сек.	- умение прыгать на скакалке за 30 сек на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Прыжки через скакалку на координацию движений	- умение выполнять прыжки на координацию движений.	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Подтягивание – юноши Подтягивание в (девушки)	- умение подтягиваться на высокой перекладине (девушки низкая	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов

висе лежа	перекладина) на результат	
Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)	- умение выполнять упражнения для пресса туловища на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Прыжки в длину с места (см)	- умение прыгать в длину с места на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	- умение выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Наклон вперед из положения сидя	- умение выполнять наклон вперед из положения стоя на результат	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Уметь перемещаться, останавливаться и поворачиваться в баскетболе без мяча и с мячом	- умение правильно перемещаться, останавливаться и поворачиваться в баскетболе без мяча и с мячом	Оценка результатов выполнения практической работы
Передача мяча в баскетболе	- умение выполнять передачу мяча в баскетболе от груди, от плеча, из-за головы	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Ведение мяча в баскетболе	- умение вести мяч правой, левой рукой, на места, шагом, бегом, а так же с изменением направления и скорости, высоты отскока.	Оценка результатов выполнения практической работы согласно
«Двойной шаг»	- умение выполнять «двойной шаг» технично	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Штрафной бросок	- умение технично выполнять штрафной бросок	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Тактика и техника игры в защите и нападении	- умение выполнять технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия, - умение действовать игроку с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.	Оценка результатов выполнения практической работы Тесты.
Судейство	- умение применять правила судейства в игре	Оценка результатов выполнения практической работы Тесты.
Строевые упражнения	- умение выполнять повороты на месте, перестроение, размыкание.	Оценка результатов выполнения практической работы
Комплекс ОРУ	- умение составлять комплекс ОРУ и проводить	Оценка результатов выполнения практической работы

	их со студентами	
Прыжки со скакалкой	- умение выполнять связку элементов со скакалкой	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Комбинации упражнений по гимнастике	- умение составлять и выполнять простейшие комбинации из упражнений	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Упражнения на бревне	- умение выполнять связку элементов на бревне	Оценка результатов выполнения практической работы
Стойки и перемещения в волейболе	- умение выполнять и совершенствовать технику перемещения и стоек игроком	Оценка результатов выполнения практической работы
Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	- умение выполнять и совершенствовать прием и передачу мяча снизу и сверху двумя руками	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Нижняя, прямая, боковая подача	- умение выполнять технику нижней, прямой, боковой подачи, а так же совершенствовать их выполнение	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Верхняя прямая подача	- умение выполнять и совершенствовать технику верхней прямой подачи	Оценка результатов выполнения практической работы согласно таблице нормативов
Тактика игры в защите и нападении	- умение выполнять совершенствовать тактику игры в защите и нападении, знать правила судейства, участвовать в судействе соревнований	Оценка результатов выполнения практической работы. Тесты.
Составление самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	- умение проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Оценка результатов выполнения практической работы
Личностные результаты развития обучающихся		
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Осознание себя гражданином и защитником великой страны	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Педагогический анализ обучающихся; Анализ деятельности.
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному	Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Педагогический анализ обучающихся; Анализ деятельности.

народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	родине, принятие традиционных ценностей многонационального народа России	
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	уважение этнокультурных, религиозных прав человека, в том числе с особенностями развития; оценка собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ деятельности.
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	Способность в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремление к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий. Анализ деятельности.
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей	Способность ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействие поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий. Анализ деятельности.

профессии и образовательной организации		
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве.	Способность искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждение собственного и чужого деструктивного поведения в сетевом пространстве.	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ деятельности.
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить	Развитие творческих способностей, способность креативно мыслить	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ деятельности.
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации	Способность в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, построение логических умозаключений на основании поступающей информации	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ деятельности.
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	Демонстрация приверженности принципам честности, порядочности, открытости	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий. Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции	Сопричастие к сохранению, преумножению и трансляции культурных	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.

культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	традиций и ценностей многонационального российского государства	
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.
Мотивированный к участию в отраслевых конкурсах профессионального мастерства; движении «Молодые профессионалы» и движении «Абилимпикс»	Мотивация к участию в отраслевых конкурсах профессионального мастерства; движении «Молодые профессионалы» и движении «Абилимпикс»	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России и региона проживания	Демонстрация приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятие традиционных ценностей многонационального народа России и региона проживания	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектномыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с	Готовность соответствовать ожиданиям работодателей: проектномыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.

<p>другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p>	<p>профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p>	
<p>Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику</p>	<p>Готовность к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику</p>	<p>Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.</p>
<p>Избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.</p>	<p>Мотивация к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.</p>	<p>Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.</p>
<p>Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.</p>	<p>Содействие поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.</p>	<p>Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.</p>
<p>Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного</p>	<p>Принятие целей и задач научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовность</p>	<p>Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.</p>

развития России, готовый работать на их достижение	работать на их достижение	
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	Способность генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий. Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.
Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетики предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам	Выражение отношения к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетики предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам	Педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий; Анализ портфолио обучающегося; Анализ деятельности.

Приложения

Курс		1 курс					2 КУРС				
Специальности		1 курс					2 КУРС				
Наименование норматива	пол	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»	3	4	5	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»	3	4	5
30 метров, сек	юн		5,6	5,6	4,8	4,6		5,5	5,5	4,7	4,5
	дев		6,0	6,0	5,3	5,0		5,6	5,6	5,2	5,0
100м, сек	юн		15,0	15,0	14,2	13,8		14,6	14,6	14,0	13,4
	дев		18,0	18,0	17,0	16,2		17,0	17,0	16,5	15,7
Кросс 1000М	юн		4,2	4,2	3,5	3,3		3,5	3,5	3,4	3,3
Кросс 500м	дев		2,5	2,5	2,2	2,1		2,05	2,05	2,00	1,55
Бег 3000м	юн		14,2	14,2	13,2	12,2		14,2	14,2	13,2	12,2
Бег 2000м	дев		12,2	12,2	11,5	10,2		12,3	12,3	11,5	10,1
Прыжок в длину с места, см	юн	170	200	200	220	230	175	200	200	220	235
	дев	155	160	160	170	185	160	165	165	175	190
Челночный бег, 4х9м, сек	юн	11,0	10,1	10,1	9,6	9,2	11,0	9,9	9,9	9,4	9,0
	дев	11,5	10,8	10,8	10,1	9,7	11,5	10,8	10,8	10,6	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	юн	10	22	22	27	32	15	30	30	36	42
	дев	5	10	10	15	20	10	13	13	17	22
Подтягивание на перекладине, выск/низк	юн	2	9	9	12	14	3	10	10	12	14
	дев	4	7	7	12	22	5	8	8	13	23

Курс		1 КУРС					2 КУРС				
Специальности											
Наименование норматива	Пол/балл (принадлежность к физ. группе)	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»				Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»			
				3	4	5			3	4	5
Пресс за 1 минуту, раз(спец. и подготовительная группа)	юн	30	42	42	47	52	30	43	43	48	53
	дев	20	30	30	36	42	20	31	31	38	42
Наклон туловища из положения сидя, см	юн	2	8	8	13	15	4	12	12	15	18
	дев	5	13	13	17	22	7	14	14	18	22
Приседания на одной ноге, опора стена, раз	юн		5	5	8	10		6	6	9	11
	дев		4	4	6	8		5	5	7	9
Поднимание ног в висе до касания перекладины	юн		4	4	6	8		5	5	7	9
Бросок набивного мяча из-за головы	Дев (1кг) Юн (2кг)	4,0	4,5	4,5	5,0	6,0	4,0	4,5	4,5	5,0	6,0
Упражнение на координацию движений, раз Допускает для спец. группы без прыжков	юн		3	3	4	5					
	дев										
Пресс за 30 сек, раз	юн	21	23	23	25	27	21	25	25	27	30
	дев	18	21	21	23	25	19	23	23	25	27
Прыжки на скакалке, 30 сек	юн	10с-25р	55	55	65	70	10с-25р	65		70	75
	дев	10с-25р	65	65	75	80	10с-25р	70		75	80

Курс		1 КУРС					2 КУРС				
Специальности											
Наименование норматива	Пол/ба лл (принадлежность к физ. группе)	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»	3	4	5	Спец физ гр «Зач»	Подг. Гр «Зач»	3	4	5
Передача в парах на расстоянии 6м за 30сек	юн	17	21	21	25	28	17	25	25	26	30
	дев	15	19	19	21	23	15	20	20	24	26
Бросок мяча справа, слева от щита, 2х2	юн	1	1	1	3	4	Правой и левой рукой				
	дев	1	1	1	3	4	2	2	2	3	4
							2	2	2	3	4
Броски мяча в кольцо после ведения, 4 раза	юн	техн выполн	1	1	2	3	1	1	1	2	3
	дев										
Штрафные броски из 5 бросков	юн	1	1	1	2	3	Выполняется 1 рукой				
	дев						1	2	2	3	4
Броски мяча с 5 точек по 8 бросков (зона штрафного броска) 4 мин. – сам подбор мяча 3 мин. – подбор мяча с партнером	юн	-	-	-	-	-	10	18	18	26	37
	дев						8	16	16	24	35

