ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ «ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Приложение № 2.4
к ООП СПО (ППССЗ)
35.02.08 Электротехнические системы
в агропромышленном комплексе (АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

2026

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2/16-з от 28 июня 2016года, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденным приказом Минобрнауки РФ от № 368 от 27.05.2022 г.

Разработчики:

Лиманская Наталья Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж» (Омутинское отделение)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	6
Общая характеристика учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура	7
Место учебной дисциплины в учебном плане	9
Результаты освоения учебной дисциплины	9
Содержание учебной дисциплины	15
Тематическое планирование	16
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	36
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура	38
Рекомендуемая литература	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физкультуры студентами специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

ПРОФИЛИЗИЦИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид занятий	Количество часов
1	1.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	Комплексы упражнений на тренажерах на развитие профессионально важных физических качеств	Практическая работа	28
2	Раздел.2 Профессионально прикладная физическая подготовка		
	Комплексы производственной гимнастики; физические упражнения на развитие профессионально важных качеств; физические упражнения профессиональной направленности; Пальчиковая гимнастика Комплексы упражнений для мышц спины; Приемы самомассажа, Релаксация Комплексы оздоровительной физической культуры; Страховка и самостраховка; Профилактика профессиональных заболеваний; Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Практическая работа	44

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.04 Физическая культура

Содержание программы «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 бережном 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 результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной

• (лечебной) физической культуры, композиции упражнений атлетической гимнастики;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАМЫ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) (приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 года № 740 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2013 года, регистрационный № 29506) входит в общеобразовательный цикл профильной дисциплины.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения

ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов:***

• **личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валелогической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− 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;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

• **метапредметных:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− 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;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− 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;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− 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)

В результате освоения дисциплины **СГЦ.04 Физическая культура** обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код ОК, ПК	***Умения***	***Знания***
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и

	составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессионально й деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональна я терминология; возможные траектории профессионального развития и

		самообразования.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности.
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагать свои мысли на государственном языке; оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии; презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции; общечеловеческие ценности; правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.	Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	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) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	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.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования.	Основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	108
в том числе:	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	0
практические занятия (если предусмотрено)	104

контрольные работы (если предусмотрено)	-
Теоретическое обучение	4
самостоятельная работа обучающегося	-
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (6 семестр)	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.**		30	
Тема 1.1.	Профессионально прикладная физическая подготовка (Профилизация) № 1	2	
Тема 1.2. Упражнения на тренажерах	Практическое занятие (Профилизация) № 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 Тема: Комплекс упражнений на тренажерах Комплексы упражнений на тренажерах на развитие профессионально важных физических качеств Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.	28	ОК01; ОК04;ОК-08

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Итого по 3 семестру		***30***	
Раздел 2. ППФП		44	
Тема 2.2. Профессионально прикладная физическая подготовка	Практические занятие (Профилизация) Тема: ППФП № 16,17 Комплексы производственной гимнастики № 18,19,20 физические упражнения на развитие профессионально важных качеств № 21,22 физические упражнения профессиональной направленности № 23 Полоса препятствий №24,25 Круговая тренировка № 26 Пальчиковая гимнастика № 27,28 Комплексы упражнений для мышц спины № 29, 30 Приемы самомассажа № 31 Релаксация № 32,33,34 Комплексы оздоровительной физической культуры, освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,[1]развитие		ОК01; ОК04;ОК-08

[1] *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога*

	основных физических качеств № 35 Страховка и самостраховка № 36,37 Проведение индивидуального, семейного отдыха		
	Итого по 4 семестру	44	
Раздел 3. ППФП		18	
Тема 3.1. Профессионально прикладная физическая подготовка	Теоретическое занятие №38 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания		ОК01; ОК04;ОК-08
Тема 3.2. Профессионально прикладная физическая подготовка	№ 39,40 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания № 41,42 Комплекс упражнений на стрессоустойчивость № 43.44 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для коррекции их направленности в специальности № 45, 46 Профессиограмма и спортограмма по специальности		ОК01; ОК04;ОК-08
	Итого по 5 семестру	18	
Тема 3.3. Профессионально	№ 47,48 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности № 49, 50 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной	16	ОК01; ОК04;ОК-08

прикладная физическая подготовка	активности с профессиональной направленности по специальности №51,52,53,54Физические упражнения с использованием профессионального инструментария		
Итого по 6 семестру		***16***	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		***2***	
Всего:		***108***	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура 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 физкультурноспортивном 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, его основные методы, показатели и критерии оценки	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. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность 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
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	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 для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
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
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала, тренажерного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Помещение Спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанных в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебным оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся (письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 года№ МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждении учебным и учебно-лабораторным оборудованием»).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура » входит:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 1шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- вибромассажёр - 1шт.;

- скамья для жима;

- десятипозиционная станция;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- ворота футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся имеют возможность доступа к спортивному оборудованию, так же к компьютерам в которых можно найти электронный учебный материал.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальностей СПО. - М., 2023

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2022.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №с 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,и от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317- ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

Дополнительные источники:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура и спорт», 2014-2024гг.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: http://spo.1september.ru;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа:

www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.

8. Российская электронная школа : **resh.edu.ru**

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной адаптивной (лечебной) физической композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений

	отметка	вербальный аналог
90÷100	5	отлично
80÷89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно