

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2023 16:47:18
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург»

<p>ОДОБРЕНО</p> <p>Ученым советом АНО ВО «НОИ СПб» Протокол № 6/23-уч от «10» апреля 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>приказом № 0423/23-уч от «10» апреля 2023 г. Ректор АНО ВО «НОИ СПб»</p> <p>_____ А.Ф. Грызлова</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.04 Физическая культура

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация выпускника: операционный логист

Форма обучения: очная, заочная

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 г., № 257.

2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г. № 732. Зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480).

3) Учебный план по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденный ректором АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург» «10» апреля 2023 г.

Авторы программы: Безносикова Д.М.

Должность: преподаватель колледжа _____/Д.М. Безносикова/

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена
на заседании предметно-цикловой комиссии

Гуманитарных, правовых дисциплин и физической культуры

(Протокол № 4 от 10 апреля 2023 г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии _____ канд. пед. наук Елисеенко О.И.
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯ- ТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебной дисциплины

Вводная часть. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для изучения Физической культуры в АНО ВО «Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург».

Программа разработана на основе Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г. № 732. Зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480), а также Федеральной программы воспитания.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета позволяет преподавателю:

- реализовать в процессе преподавания предмета Физическая культура современные подходы к достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, сформулированных в ФГОС;
- определить и структурировать планируемые результаты обучения и содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения в соответствии с ФГОС СОО, ФООП СОО;
- разработать календарно-тематическое планирование с учётом особенностей конкретной группы.

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения основной ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В содержание учебной дисциплины включены практические занятия, имеющие практическую значимость для студентов, осваивающих выбранную специальность СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Практикоориентированные задания являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО (ППССЗ).

В АНО ВО НОИР, реализуют образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебном плане ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике социально-экономического профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Лыжная подготовка.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	117
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
реферат, сообщение, презентация.	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт в 1 и 2 семестрах.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Тематическое планирование представлено по семестрам обучения, в нём указано рекомендуемое количество часов, отводимое на изучение тем, повторение и различного вида контрольные работы. Основные виды деятельности обучающихся перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижение планируемых результатов обучения.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения учебного материала и личностные результаты
<i>Раздел 1. Основы физической культуры</i>		12	ЛК 1-17 1, 2, 3
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие: Практическое занятие № 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Практическое занятие № 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	8	1, 2, 3
	Самостоятельная работа: Повторение пройденного материала по теме урока.	4	3
	<i>Раздел 2. Легкая атлетика</i>		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		36	ЛК 1-17 1, 2, 3
	Содержание учебного материала: -	-	-
	Практическое занятие Практическое занятие № 3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Практическое занятие № 4. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	8	1, 2, 3

	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 5. Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 6. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув-ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа:	4	3

	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Раздел 3. Баскетбол		26	ЛК 1-17 1, 2, 3
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 7. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	9	2, 3
	Практическое занятие № 8. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа:	5	2, 3
	Повторение пройденного материала по теме урока. Подготовка к дифференцированному зачету.		
Дифференцированный зачет 1 семестр.		2	-
Всего часов в 1 семестре		76	-
	Продолжение раздела во втором семестре. Раздел 3. Баскетбол	24	ЛК 1-17 1, 2, 3
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение,	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	2, 3
	Практическое занятие № 9.		

ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 10. Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Раздел 4. Волейбол		49	ЛК 1-17 1, 2, 3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 11. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		

	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 12. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 13. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 14. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа:	5	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		12	ЛК 1-17 1, 2, 3
	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:		

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практическое занятие № 15. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станциях.	8	1, 2, 3
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		12	ЛК 1-17 1, 2, 3
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	1, 2, 3
	Практическое занятие № 18. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа:	4	3
	Повторение пройденного материала по теме урока.		
Дифференцированный зачет 2 семестр		2	-
Всего часов во втором семестре		99	-
Промежуточная аттестация		Диф. зачет	-
Всего		175	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ), ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. В плену больших мышц.
6. Виды массажа.
7. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
8. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
9. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
10. Возникновение парусного спорта в России.
11. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
12. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
13. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
14. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
15. Гиподинамия – что это такое?
16. Двигательный режим и его значение.
17. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
18. Женщина в современном спорте высших достижений.
19. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
20. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
21. История возникновения и развития Олимпийских игр.
22. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
23. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
24. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
25. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
26. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
27. Новое увлечение Голливуда — будокон.
28. Обзор методов оздоровления.
29. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
30. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Оздоровительная физическая культура.

32. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Основы спортивной тренировки.
36. Особенности баскетбольной тренировки.
37. Особенности деятельности тренеров.
38. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
39. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
40. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
41. Паралимпийский спорт в России.
42. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
43. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
44. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
45. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
46. Спорт и нейроэндокринная система.
47. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
48. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
49. Танец — зеркало души.
50. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
51. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
52. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
53. Факторы, влияющие на развитие силы.
54. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
55. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
56. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
57. Физическая культура в школе.
58. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
59. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
60. Формирование двигательных умений и навыков.
61. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
62. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
63. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
64. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.

65. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
66. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
67. В хоккей играют настоящие мужчины.
68. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
69. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
70. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
71. Влияние физических упражнений на мышцы
72. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
73. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
74. Двигательная активность и здоровье человека.
75. Здоровый образ жизни
76. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
77. Избыточный вес и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
78. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
79. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
80. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
81. Личности в современном олимпийском движении.
82. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
83. Общая физическая подготовка: цели и задачи
84. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
85. Организация и проведение туристических походов.
86. Организация физического воспитания
87. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
88. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
89. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
90. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
91. Питание спортсменов
92. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
93. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
94. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
95. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
96. Специфика молодёжной субкультуры – Воркаут.

97. Современные техники оздоровления.
98. Спорт – без допинга!
99. Физическая культура - залог здоровья.
100. Мой любимый вид спорта – футбол.
101. Музыка» здорового человека.
102. Красивое и здоровое тело.
103. Здоровый образ жизни.
104. Польза и вред конного спорта.
105. Кто самый здоровый в группе?
106. Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся в колледже.
107. Виды спорта.
108. Влияние волейбола на развитие обучающихся в колледже.
109. Рэгби.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Раздел 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</p>	<p>Владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования; обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений; владеть</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	
<p>Раздел 3. Баскетбол. Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в</p>	

<p>движении, ведение – 2 шага – бросок.</p> <p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>	<p>навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой; владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.</p>
<p>Раздел 4. Волейбол.</p> <p>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</p> <p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p>	<p>Знать: ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение произво-</p>
<p>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика.</p> <p>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	
<p>Раздел 6. Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 6.1. Лыжная подготовка.</p>	

	<p>дительности труда. Уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>
--	--

4. Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалкой с душевыми кабинами (договор на сетевую форму обучения).

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015. ОИЦ «Академия».
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446812>

4. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438786>

Рекомендуемая литература для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 — Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><u>Умение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь определить уровень собственного здоровья по тестам; - уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики; - овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; - уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа; - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов; 	<p>Входной контроль в форме: тестирования</p> <p>Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом.</p> <p>Рубежный контроль в форме: дифференцированного зачета</p>

<ul style="list-style-type: none"> - повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений; - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений; - уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени); – тест Купера - 12-минутное передвижение; – бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся 	
<p><u>Знание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции 	<p>Входной контроль в форме: тестирования Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом. Рубежный контроль в форме: дифференцированного зачета</p>

Критерии оценок по учебному предмету Физическая культура

1. Входное тестирование.

Тест оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 75 баллов – «хорошо»;

51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно». Баллы учитываются не за знание программного материала, а общеобразовательная подготовка обучающегося до изучения предмета Физическая культура.

2. Оценка устных ответов (доклад, сообщение, ответ и т.п.)

Устный опрос является одним из способов учета знаний по Физической культуре. Развернутый ответ должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

При оценке устного ответа обучающегося, применяются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;

2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

Отметка «5» ставится, если:

1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий;

2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Отметка «4» ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала.

Отметка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Отметка «2» ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

3. Оценка индивидуального проекта

Проект

Общие критерии оценивания проекта

Критерии		Максимальный уровень достижений обучающихся
1	Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
2	Сбор информации	4
3	Выбор и использование методов и приемов	4
4	Анализ информации	4
5	Организация письменной работы	4
6	Анализ процесса и результата	4
7	Личное участие	4
ИТОГО		28

Общий уровень достижений обучающихся переводится в отметку по следующей шкале: 28-21 баллов: «5»; 20-16 баллов: «4»; 15-8 баллов: «3»; 7-0 баллов: «2».

1. *Планирование и раскрытие плана, развитие темы.* Высший балл ставится, если обучающийся определяет и четко описывает цели своего проекта, дает последовательное и полное описание того, как он собирается достичь этих целей, причем реализация проекта полностью соответствует предложенному им плану.

2. *Сбор информации.* Высший балл ставится, если индивидуальный проект содержит достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

3. *Выбор и использование методов и приемов.* Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.

4. *Анализ информации.* Высший балл по этому критерию ставится, если проект четко отражает глубину анализа и актуальность собственного видения идей обучающимся, при этом содержит по-настоящему личностный подход к теме.

5. *Организация письменной работы.* Высший балл ставится, если структура проекта и письменной работы (отчета) отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, сноски, макеты, модели и т. д.).

6. *Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если обучающийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. *Личное участие.* Считается в большей степени успешной такая работа, в которой наличествует собственный интерес автора, энтузиазм, активное взаимодействие с участниками и потенциальными потребителями конечного продукта и, наконец, если обучающийся обнаружил собственное мнение в ходе выполнения проекта.

С критериями оценивания проектов обучающиеся знакомятся заранее. Также они сами могут предложить какие-либо дополнения в содержание критериев или даже дополнительные критерии, которые, на их взгляд, необходимо включить в критериальную шкалу. Критерии оценивания являются своего рода инструкцией при работе над проектом. Кроме того, обучающиеся, будучи осведомленными о критериях оценивания их проектной деятельности, могут улучшить отдельные параметры предлагаемые для оценивания, тем самым получить возможность достижения наивысшего результата.

4. Оценка реферата

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения. Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников. Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

По полноте изложения	Информативные (рефераты-конспекты)
	Индикативные (рефераты-резюме)
По количеству реферируемых источников	Монографические
	Обзорные

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;

- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается преподавателем исходя из установленных критериев оценки реферата.

5 Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 75 баллов – «хорошо»;

51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно». Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

6. Самостоятельные работы, выполненные без предшествовавшего анализа возможных ошибок, оцениваются по нормам для контрольных работ соответствующего или близкого вида.

7. Выведение итоговых оценок

За второй учебный семестр ставится дифференцированный зачет.

Отметка «5» ставится, если:

- 1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий;
- 2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Отметка «4» ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала.

Отметка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Отметка «2» ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

