

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Михайловский техникум имени А. Мерзлова»

«Утверждаю»
директор ОГБПОУ
«Михайловский техникум»
С. А. Грибов
приказ № 245
от «1» сентября 2025 г.

Принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

Рассмотрено
на заседании МЦК
дисциплин профцикла
протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии 19727 Штукатур

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии **19727 Штукатур** и предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья из числа лиц, не имеющих основного общего образования

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Михайловский техникум»

Разработчик: Серганов Н. В., преподаватель физической культуры ОГБПОУ «Михайловский техникум»

Пояснительная записка на адаптированную рабочую
программу по дисциплине
«Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями
здоровья и детей-инвалидов

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых.

Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Согласно Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения и в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все студенты распределяются по состоянию здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (согласно учебной программе) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированными зачетами, рекомендуются занятия в спортивной секции и участие в соревнованиях.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточные физическое развитие и физическую подготовленность. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам по физической культуре при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований; дополнительные занятия для повышения уровня физического развития отклонениями в состоянии здоровья постоянного или

временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они должны заниматься по специально разработанным учебным программам по физической культуре. Отнесенным к СМГ особенно необходимы систематические занятия физическими упражнениями,

Студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья, препятствующими групповым занятиям, направляются на занятия в группы лечебной физической культуры в лечебно-профилактические учреждения или специальные помещения, или площадки, отвечающие всем требованиям гигиены (имеющие хорошую вентиляцию, достаточную освещенность, чистые, защищенные от пыли и ветра), оборудованные специальной аппаратурой.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на две подгруппы А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Деление на подгруппы - это тот фактор, который определяет режим занятий. При этом наиболее доступным критерием отбора соответствующих нагрузок служит пульсовой режим.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение: защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей профессии;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);

- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

Общие компетенции:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

Организация и проведение занятий со студентами специальной медицинской группы имеют свои специфические особенности:

Здесь собираются студенты из разных групп, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физической культурой.

Для обеспечения надлежащего контроля за физическим воспитанием ослабленных студентов необходимо четкое взаимодействие управления образования, здравоохранения и медицинских учреждений.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования и степени

выраженности патологического процесса (до 1 июня) по данным медицинского обследования, проводимого в апреле - мае текущего года.

Директор техникума до 1 сентября должен оформить приказом по учреждению создание специальной медицинской группы.

Преподаватель физической культуры совместно с медицинским работником оформляют индивидуальные карты занимающихся в спец. мед. группе. В карте отражаются результаты медосмотров, диагноз, рекомендации врача и преподавателя физической культуры, индивидуальные комплексы упражнений, а также рекомендации для самостоятельных занятий и задания на дом.

Проведение занятий с ослабленными студентами в специальных медицинских группах позволяет избежать лишних методических и педагогических ошибок, беречь психику подростков, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние студентов и их адаптацию к нагрузкам.

Комплектование СМГ проводится в зависимости от тяжести и характера заболеваний студентов, относящихся к СМГ (рекомендуется разделить на подгруппы А и Б).

Студенты объединяются в группы по характеру заболевания:

1 вариант с заболеваниями

внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; с нарушением зрения и функциональными расстройствами нервной системы; с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и сколиозами, последствием травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

2 вариант с заболеванием

органов дыхания; с заболеванием ССС и щитовидной железы; ожирение, сахарный диабет (начальная стадия); заболевание желудочно-кишечного тракта; патологии заболевания глаз; заболевания опорно-двигательного аппарата.

У студентов СМГ чаще всего диагностируются различные формы ревматизма в неприсутственном периоде с поражением и без поражения клапанного аппарата сердца, врожденные пороки сердца, хронический тонзиллит, интоксикация, хронические болезни легких и дыхательных путей, нередко выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, анемия, миопатия рахитического происхождения.

Специальная медицинская группа в нее включают обучающихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со студентами этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима техникума. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами ревматизма, при хроническом воспалении легких и др.) у обучающихся, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (параличи, парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

При определении медицинской группы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания преподаватель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для обучающихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закалывать подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение обучающихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и преподавателем — при

условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Схема урока в специальной медицинской группе.

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части урока (20-25 минут) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 метров), чередующиеся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с обучающимися.

К уроку физкультуры, проводимому с обучающимися в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования:

1. Обучение рациональному Дыханию.

Подростки, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений,

способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д.,

Обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох). Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох - через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха — выдоха (например: на 3 шага — вдох, на 3 выдох; на 4 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох и т.д.). Обращать внимание обучающихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то преподаватель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния обучающихся и характера предыдущей деятельности.

2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных подростков. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорнодвигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, Преподаватель должен в течение урока обращать внимание обучающихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к занимающимся

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться подростки всех 3-х возрастных групп с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех обучающихся и возрастных групп. Эту задачу решает преподаватель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д.

4. Урок Должен быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных подростков состоит в следующем: на уроках физкультуры они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые подростки. Уроки в спец.мед. группах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Для подростков целесообразно широко использовать на занятиях подвижные игры, элементы танцев. Хорошая спортивная форма, манеры поведения преподавателя все это создает у занимающихся положительный настрой.

Кроме посещения уроков физкультуры в группе рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня, которые в общей сложности равны (или даже превышают) двигательной активности на уроках: утренняя гигиеническая гимнастика; специальные комплексы упражнений, составленные преподавателем физкультуры совместно с врачом; гимнастика до уроков; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах; физкультминутки во время общеобразовательных уроков и физкультпауза во время выполнения домашних заданий; пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание); походы выходного дня; дни здоровья; закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.).

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Всего – 126 часов, в т. ч.:

теоретическое обучение –

практические занятия – 126 часов

Аттестация в форме зачета

Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, основные понятия	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы				
Тема 1.1. Роль ФК и спорта в духовном воспитании личности.	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 1.2. - 1.3. Основы здорового образа жизни. Спорт в физическом воспитании студентов.	Основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. Общедоступный спорт. Школьно-студенческий спорт. Физкультурно-кондиционный спорт. Представление о неоднородности спорта высших достижений. Положение и место детского спорта в системе спортивного движения. Понятия о физических способностях. Основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей. Этапность развития физических способностей. Неравномерность и обратимость развития способностей. Перенос физических способностей. Единство взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Система сторон подготовки спортсмена. Понятие оздоровительной работы, здоровье, оздоровительно –рекреативная физкультура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура, гигиеническая физическая культура. Самостоятельные формы физкультурной и спортивной работы в	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

	общеобразовательных школах и профессионально-технических училищах. Организация массовой работы по физической культуре и спорту в высших и средних специальных учебных заведениях. Организация учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах. Организация специализированных классов по видам спорта в общеобразовательных школах. Виды физкультурно-спортивных мероприятий и их значения. Задачи массовых физкультурно-спортивных мероприятий и принципы их проведения. Составление плана и организация подготовки массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Разработка положения о массовом физкультурно-спортивном мероприятии. Организация мемориальных спортивных соревнований. ОЗОЖ. Характеристика. Сущность. Роль.			
Тема 1.4. Физические способности человека.	Основные понятия: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств. Содержание: физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 1.5. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; прикладные виды спорта. Содержание: Личная экономическая необходимость специальной физической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-прикладных двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

	упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления программы для осуществления задач по конкретной специальности. Контроль за эффективностью и помощью специальных тестов.			
Тема 1.6, Социально-биологические основы ФК и спорта	Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вбрасывание. Содержание: физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка, цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качество личности. Основные стороны подготовки спортсменов. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 1.7. Основы физической и спортивной тренировки.	Основные понятия: спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 1.8. Профилактические, реабилитационные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание: профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезней, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, умственной и производственной деятельности. Виды контрольной работы по первому разделу: конспектирование и реферирование литературы по физическому воспитанию.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Требования к знаниям студентов: биомеханические основы техники бега. Требования к умениям студентов: выполнение контрольного норматива бега на	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

	100 м Виды самостоятельной работы студентов: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.			
Тема 2.2. Длительный бег.	Требования к знаниям студентов: техника бега на средние дистанции. Требования к умениям студентов: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м. Виды самостоятельной работы студентов: пробегание дистанции до 1500-2000 м.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 2.3. Прыжки в высоту с разбега	Специальные упражнения. Требования к знанию студентов: знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», и «фосбери-флоп»). Требования к умениям студентов: выполнение контроля в прыжках в высоту. Виды самостоятельной работы студентов: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега.	Специальные упражнения, требования к знаниям студентов: знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Требования к умениям студентов: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину. Виды самостоятельной работы студентов: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 2.5. Метание гранаты	Специальные упражнения. Требования к знаниям студентов: техника безопасности при метании, биомеханические основы техники метания. Требования к умениям студентов: выполнение контрольного норматива в метании гранаты. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно	Требования к знаниям студентов: знать эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками. Виды самостоятельной деятельности студентов: утренние прогулки, бег трусцой.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

важными умениями (ходьба, бег).				
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.	Требования к знаниям студентов: признаки работоспособности, усталости, утомления, средства физической культуры для коррекции.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 2.8. Контрольные занятия.		2	3	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Раздел 3. Баскетбол.				
Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты).	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 3.3. Ведение мяча.	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

	передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 3.6. Основы методики судейства и тактики игры	Требования к знаниям студентов: знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы студентов: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Требования к знаниям студентов: знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Раздел 4. Гимнастика.				
Тема 4.1. Строевые приемы.	Требования к знаниям студентов: знать основные движения и перестроения из колонн и шеренг, элементы фигурной маршировки. Требования к умениям студентов: выполнение поворотов на месте, перестроение на месте и в движении. Виды самостоятельной работы студентов: повороты на месте и в движении.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Требования к знаниям студентов: знать основные положения рук, ног, терминологию. Требования к умениям студентов: Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и их проведение со студентами.	Требования к знаниям студентов: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию. Требования к умениям студентов: составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) проведение комплексного ОРУ с подгруппой и группой студентов.	2	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

	Виды самостоятельной работы: - выполнение утренней гигиенической гимнастики			
Тема 4.4. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат).	Требования к знаниям студентов: знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Требования к умениям студентов: выполнение контрольного норматива. Виды самостоятельной работы: перекаты вперед, назад, группировки.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Требования к знаниям студентов: знать терминологию. Требования к умениям студентов: составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. Виды самостоятельной работы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. Виды самостоятельной работы: многоскоки, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса. Виды самостоятельной работы: утренняя гигиеническая гимнастика.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов	Требования к знаниям студентов: структура подготовительной части урока. Требования к умениям студентов: провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. Виды самостоятельной работы: составить конспект подготовительной части урока	2	3	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Раздел 5. Волейбол.				
Тема 5.1. Стойка игрока и перемещение.	Требования к знаниям студентов: знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Требования к знаниям студентов: знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подачи.	Требования к знаниям студентов: знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Требования к знаниям студентов: знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 5.5. Тактики игры в защите и нападении.	Требования к знаниям студентов: знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства. Требования к умениям студентов: выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований. Виды самостоятельной работы: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 5.6. Основы методики тактика игры.	Требования к знаниям студентов: знать правила соревнований; знать технику безопасности. Требования к умениям студентов: иметь практику судейства; провести простейшие самостоятельные занятия. Виды самостоятельной работы: судейство по упрощенным правилам	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. Контрольные занятия	Требования к знаниям студентов: знать правила соревнований; знать технику безопасности. Требования к умениям студентов: иметь практику судейства; провести простейшие самостоятельные занятия. Виды самостоятельной работы: судейство по упрощенным правилам	4	3	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Раздел 6. Подвижные игры.				
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Требования к знаниям студентов: знать методику подвижных игр. Требования к умениям студентов: проведение подвижных игр с группой.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9

Тема 6.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола	Требования к знаниям студентов: знать методику подвижных игр. Требования к умениям студентов: проведение подвижных игр с группой.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 6.3. Подвижные игры на развитие физических качеств.	Требования к знаниям студентов: знать методику подвижных игр. Требования к умениям студентов: проведение подвижных игр с группой.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-пригодной физической подготовки.	Требования к знаниям студентов: знать методику подвижных игр. Требования к умениям студентов: проведение подвижных игр с группой.	4	2	ОК 04-08, ЛР 1, 9
Аттестация в форме зачета		6		
ВСЕГО		126		

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оборудованного необходимым инвентарем

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- теннисные столы;
- комплект для настольного тенниса;
- бадминтон;
- скакалки.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

3.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- сборник нормативных документов
- правила техники безопасности на уроках физической культуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст

: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>

2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145709>
3. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/146887>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки Основные показатели оценки результата
В результате освоения предмета обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура: - 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.	Текущий контроль: - фронтальный опрос - комплексы упражнений, практические задания - контрольные нормативы Промежуточная аттестация – зачёт.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты	Основные показатели оценки	Формы и методы
------------	----------------------------	----------------

(личностные и метапредметные)	результата	контроля и оценки
Личностные результаты		
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
метапредметные результаты		
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте <u>семьи</u>, институте <u>образования</u>, институте <u>здравоохранения</u>, институте <u>государственной власти</u>, институте <u>парламентаризма</u>, институте <u>частной собственности</u>, институте <u>религии</u> и т. д.)	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы