МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

АРТЕМОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТОЧНОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

ГАПОУ СО «АКТП»

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
№ 76 от 28.02 23г
_____К.С.Ежов
«_____2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общеобразовательного цикла ОД.09 Физическая культура

13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Технологический профиль
Форма обучения: очная

Артемовский 2023

Рабочая программа учебного предмета по Обществознанию разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО); Федеральной общеобразовательной программы, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23.11 2022 №1014, рабочей программы воспитания, с учетом примерной рабочей программы среднего общего образования, одобренной Федеральным УМО по общему образованию ФГБОУ «Институт Стратегии развития образования РАО» протокол 29.09.2022 года для реализации среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы Общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «АКТП»

Разработчик(и): Швечихин В.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	29
5. ПРИЛОЖЕНИЕ А – СОДЕРЖАНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	33
6. ПРИЛОЖЕНИЕ Б – УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технологического профиля: 13.01.10 профессия «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой общеобразовательной дисциплиной и входит в цикл базовых общеобразовательных дисциплин основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

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

личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траекториисамостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыковпрофессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективноразрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощ1ь86 при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**
Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достиженияпоставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. **Познавательные универсальные учебные действия**
Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. **Коммуникативные универсальные учебные действия**
Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (каквнутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий,эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

предметных

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физическойкультуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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;

Студент на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различнойнаправленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Студент на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видовспорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебныйпроект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Цели организации работы над индивидуальным проектом:

- создание условий для формирования учебно-профессиональной самостоятельности обучающегося – будущего специалиста;
- развитие творческого потенциала обучающегося, активизация его личностной позиции в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний (т.е. самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и личностно значимыми для конкретного обучающегося);
- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающегося;
- предоставление возможности обучающемуся продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении избранной области.

Задачами выполнения индивидуального проекта являются:

- формирование умения осуществлять поэтапное планирование деятельности (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать шаги по её достижению, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);
- сформировать навыки сбора и обработки информации, материалов (умений выбрать подходящую информацию, правильноее использовать);
- развить умения обобщать, анализировать, систематизировать, оформлять, презентовать

информацию;

- сформировать позитивное отношение у обучающегося к деятельности (проявлять инициативу, выполнять работу в срок в соответствии в установленным планом).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования,планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Требования к подготовке индивидуального проекта:

- индивидуальный проект по учебной дисциплине выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в любойизбранной области деятельности (познавательной, практической, учебно- исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной);
- индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение всего курса изучения учебной дисциплины в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде завершённого продукта-результата: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 78 часов,в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 78;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	74
контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (практические занятия)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Учебная дисциплина «Физическая культура»		**78**	
Раздел 1 Теоретическая часть		**4**	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	1
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	1
Раздел 2 Практическая часть		**74**	
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия			

Тема 2.2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 (юноши); прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	14	2
Тема 2.2.2 Спортивные игры. Баскетбол	Технические приемы игры: ловля и передача мяча, ведение, броски мячав корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные, групповые командные. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебно-тренировочные игры. Развитие игрового мышления в двусторонней игре. Игра по правилам.	14	2/3
Тема 2.2.3 Спортивные игры. Волейбол	Технические приемы игры: исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом всторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди — животе, блокирование. Тактика игры в нападении и в защите. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочные игры. Игра по правилам. Развитие игрового мышления в двусторонней игре	16	2/3

Тема 2.2.4 Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на гимнастических снарядах, у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах (для юношей) 1.Перекладина высокая. Подъём переворотом, выход силой, подтягивание. Размахивание в висе изгибами. Соскок. Соединение элементов в зачетную комбинацию 2.Параллельные брусья: удержание угла, сгибание и разгибание рук в упоре. Соскок махом вперед, (назад). Акробатика: группировки из различных исходных положений. Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на голове, руках.	10	2/3
2.2.5 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Техника безопасности занятий. Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах. Техника безопасности занятий. Армреслинг. Бодиреслинг. Скиппинг. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Круговая тренировка с использованием свободных весов и тренажерных устройств. Развитие физических качеств.	10	2/3

Тема 2.2.6 Лыжная подготовка	Техника классических лыжных ходов. Техника конькового лыжного хода. Техника преодоления спусков и подъёмов. Торможение. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 10 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Развитие общей испециальной выносливости.	10	2
Всего:		**78 часов**	

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)

2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины ОБД.06 Физическая культура)

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов			
Содержание обучения	**Предметные**	**Метапредметные**	**Личностные**
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. 2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 3. Знание оздоровительных систем физического воспитания. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, владеть устной речью, строить монологическое высказывание на тему общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО. 2. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 3. Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий для получения информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной культуры.	1. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному самосовершенствованию, формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. 2. Сформированность социальных ценностей, отражающих гражданские позиции обучающихся: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Знание форм и содержания физических упражнений. 2. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с	1. Уметь использовать знания в области анатомии, физиологии, возрастной и спортивной психологии, экологии, обществознания, истории для освоения данной темы программы.	1. Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

	использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2. Уметь критически оценивать и интерпретировать по основам здорового образа жизни и физической культуре. 3. Уметь составлять и соблюдать режим дня.	активности с валеологической и профессиональной направленностью, к неприятию вредных привычек. 2. Способствовать реализации ценностей здоровому образу жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4′ 100 м, 4′ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину; прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы». 3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	1. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. 2. Уметь методически грамотно объяснить технику выполнения легкоатлетических упражнений. 3. Уметь сопоставлять личные результаты с контрольными нормативами с целью формирования самооценки и осуществления самоконтроля.	1. Способность продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.

Тема 2.2.5 Лыжная подготовка	1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Сдача на оценку техники лыжных ходов. 4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. 5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	1. Использовать знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Адекватно использовать умение разбираться в тактике лыжных гонок при прохождении дистанции до 3км (девушки) и 5 км (юноши). 3. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе занятий лыжной подготовкой. 4. Формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности через участие в лыжных гонках.	1.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
2.2.3 Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, на гимнастических снарядах; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1. Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. 2. Уметь заполнять дневник самоконтроля. 3. Осуществлять учебное сотрудничество с партнерами в ходе выполнения упражнений в паре и взаимоконтроля. 4. Использовать знания правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах и упражнений с предметами.	1.Выполнять комплексы упражнений вводной, производственной и дыхательной гимнастики как показатель сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Атлетическая гимнастика	1. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики 2. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах. 3. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	1. Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. 2. Уметь заполнять дневник самоконтроля. 3. Осуществлять учебное сотрудничество с партнерами в ходе выполнения упражнений в паре и взаимоконтроля. 4. Использовать знания правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах и упражнений с предметами.	1. Выполнять комплексы упражнений вводной, производственной и дыхательной гимнастики как показатель сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
2.2.2 Спортивные игры	1. Освоение основных игровых элементов. 2. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. 3. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. 4. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. 5. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	1. Использовать знания правил соревнований, техники безопасности по избранному игровому виду спорта. 2. Освоить технику самоконтроля на занятиях. 3. Формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности через участие в спортивных играх. 4. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе спортивных игр. 5. Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.	1. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2. Развитие личностно-коммуникативных качеств. 3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. 4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Гири-2
Гранаты-5
Диск для метания-15
Коврик туристический-10
Козел гимнастический 2
Кольцо баскетбольное облегченное-2
Компас-
Конь гимнастический-1
Копье-10
Мат гимнастический-17
Мяч баскетбольный -3
Мяч волейбольный-8
Мяч набивной-2
Насос-1
Обруч гимнастический-14
Котелок-1
Рюкзак-1
Секундомер-2
Сетка баскетбольная-2
Сетка волейбольная -1
Скакалка-8
Скамейка гимнастическая-4
Спальный мешок-1
Форма футбольнальная-10
Ядро-2
Стенка гимнастическая -2
Тренажерный зал

Тренажерный зал

Спортивные тренажеры-15 шт.
Музыкальный цент LG

Лыжная база

Лыжи-103 пары
Ботинки лыжные-55 пар
Палки лыжные- 44 пары

3.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крамской С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им.
2. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html (дата обращения: 26.01.2022). — Режимдоступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html (дата обращения: 26.01.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Электронные ресурсы:

1 https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija--формы физическойкультуры
2 https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe.posobie.po.FK.pdf-основы физической культуры
3 https://kpfu.ru/portal/docs/F636075721/Uchebnoe.posobie.po.FK.pdf- физическая культура