

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области

«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



Утверждаю

Проректор по образовательной
деятельности и цифровой
трансформации

Е.В. Карпичев

«31» января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления
и архивоведение**

Квалификация выпускника:

Специалист по документационному обеспечению управления и архивному
делу

Форма обучения – заочная

Гатчина, 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 778 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 сентября 2022 г., регистрационный N 70318).

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики:
преподаватель СПО В.А. Цыбульский,
преподаватель СПО, 1 категории Е.Н. Васильева

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии ФЦТиПО,
протокол № 1 от 25.01.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины	10
4. Условия реализации учебной дисциплины	16
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1.Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура представляет собой дисциплину социально-гуманитарного цикла СГ. профессиональной подготовки ПП., разработана с учетом примерной рабочей программой и в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы учебной дисциплины 122 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 2 часа; самостоятельной работы студента – 120 часов.

Срок реализации рабочей программы:

Срок освоения рабочей программы с 01.10.2023 г.

2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Цели освоения дисциплины СГ.04. Физическая культура:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение студентами профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями (ОК 08.), знаниями и умениями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34 средства профилактики перенапряжения.

В ходе освоения учебной дисциплины учитывается движение обучающихся к достижению личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	ЛР 1

<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и порядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.</p>	<p>ЛР 2</p>
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно - нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.</p>	<p>ЛР 3</p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни</p>	<p>ЛР 4</p>

Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.	ЛР 5
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.	ЛР 6
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социаль-	ЛР 8

ных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.	
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	ЛР 9
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально - производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к	ЛР 11

культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.	
Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.	ЛР 13
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм.	ЛР 14
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	ЛР 15

3. Структура и содержание учебной дисциплины
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	2
Курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	120
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объём акад.ч/в т.ч. в форме практи- ческой подго- товки, акад.ч	Коды компетен- ций
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура 1 курс, зимняя сессия		122	У1-У3., 31-34., ЛР 1-15., ОК 08.
Тема 1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.	Практические занятия: 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	У1-У3., 31-34., ЛР 1-15., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся:	120	У1-У3., 31-34., ЛР 1-15., ОК 08.
	1. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. • Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	
	2. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений.	4	

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Тема 4. Спортивные игры. Тема 5. Виды спорта (по выбору). Тема 6. Виды спорта (по выбору Настольный теннис) Тема 7. Виды спорта (по выбору Силовая подготовка). Тема 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Тема 9. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. Тема 10. Профессионально-	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 		
	3. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат. <ul style="list-style-type: none"> • Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. • Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. • Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. 	4	
	4. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. • Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 	4	
	5. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). • Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 	6	
	6. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат. <ul style="list-style-type: none"> • Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с 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 у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	4	
	7. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат. <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. • Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. • Развитие силовой выносливости. • Комплекс силовых упражнений. 	6	
	8. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат. <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение ОРУ. 	4	

прикладная физическая подготовка (ППФП).	<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс ОРУ с набивными мячами. • Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. • Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. • на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 		
	<p>9. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением 	6	
	<p>10. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. • Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 	4	
	<p>11. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. • Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 	6	
	<p>12. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. 	4	
	<p>13. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. 	6	

<ul style="list-style-type: none"> • Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. 		
<p>14. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники передачи мяча. • Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. 	10	
<p>15. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.</p>	4	
<p>16. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. 	6	
<p>17. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. 	4	
<p>18. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. 	6	
<p>19. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. 	4	
<p>20. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. 	6	
<p>21. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Прием контрольных нормативов.</p>	4	

	• Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
	22. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). • Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
	23. Выполнение упражнений дома. Проработка материала. Конспект. Реферат. • Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	24. Выполнение контрольных нормативов	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет зимняя сессия 1-ого курса		-	-
Всего		122	-

Практические занятия обучающихся, освобождённых по медицинским показателям, в том числе на постоянной основе по медицинским показаниям. Написание рефератов.

Примерные темы рефератов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции
4. Исторические аспекты изменений правил игры в настольный теннис (волейбол, баскетбол).
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.
6. Виды спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

4. Условия реализации учебной программы

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Миказа, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

План стадиона на языке Брайля.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
2. Торочкова Т. Ю., Целикова Т.В. Физическая культура. Артикул издания:101121783. Год выпуска:2025

4.2.2. Основные электронные издания

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. 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, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>
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, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>

4.2.3. Дополнительные источники

Нормативно-законодательные документы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Гражданский кодекс Российской Федерации, ч. 1, 2, 3, 4 (в действующей редакции)
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (ТК РФ) (в действующей редакции).

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://government.ru/department/60/events/>
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosssport.ru>
7. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
9. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
11. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://paralymp.ru/>

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания) перечисляются все знания и умения	Критерии оценки*	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (вкл. ЛЗ, ПЗ)
---	------------------	---

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос по пройденному материалу; - практические работы (сдача нормативов); - рефераты (при пропущенных занятиях по уважительной причине).
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Для инвалидов и лиц с ОВЗ</p>		
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины; 	<ul style="list-style-type: none"> - владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры и спорта для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности; - навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической 	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний имеющегося заболевания.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). 	<p>культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния; - самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности; - владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой. 	
---	--	--

Критерии оценки*

5 (отлично) выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей

гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4 (хорошо) выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (удовлетворительно) выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2 (неудовлетворительно) выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.