Приложение II.4

К ООП по специальности

09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Екатеринбург, 2026

Чистяков Валерий Николаевич
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.03.30 12:08:41+05'00'

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»» 3

2. Структура и содержание учебной дисциплины 5

3. Условия реализации учебной дисциплины 9

4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины 11

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

СГ.04 «Физическая культура» 2 курс

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	– участвовать в командных и групповых видах физкультурно-спортивной деятельности (игры, эстафеты, соревнования); – соблюдать правила fair play, поддерживать партнёров, работать на общий результат; – распределять роли, оказывать взаимопомощь при тренировках.	– правила проведения соревнований и командных игр; – основы коммуникации и лидерства в спортивной группе.
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	– излагать и воспринимать устные инструкции преподавателя, объяснять правила партнёрам; – вести краткий учёт результатов (протокол, судейство).	– спортивную терминологию; – этику общения на спортивных мероприятиях.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	– уважительно относиться к государственной символике, спортивным традициям России; – соблюдать принципы честной игры, антикоррупционного поведения (не участвовать в подкупах, «договорняках»).	– историю отечественного спорта, символику; – нормы спортивной этики и законности.
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных	– безопасно использовать спортивное оборудование, экономно расходовать ресурсы; – действовать по плану эвакуации, оказывать первую доврачебную помощь при травмах.	– правила техники безопасности и охраны окружающей среды при занятиях спортом (на природе, в зале); – основы оказания первой помощи.

ситуациях;		
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	– составлять для себя программу тренировок, направленную на развитие выносливости, силы, координации; – контролировать своё функциональное состояние (пульс, нагрузку); – применять упражнения для профилактики профзаболеваний (например, при работе на стройке).	– основы гигиены, режима дня, питания и восстановления; – виды физических упражнений и их влияние на организм.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	52
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
самостоятельная работа	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
Дифференциальный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды: ОК
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА		**2**	
Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**16**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	
	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	ОК 04 – ОК 08
	Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м	2	ОК 04 – ОК 08
	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега)	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.		
Тема 2.3 Метание гранаты	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	ОК 04 – ОК 08
	Техника метания гранаты с полного разбега.	2	ОК 04 – ОК 08
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		**14**	
Тема 3.1 Теоретические сведения	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе.	2	

	Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.2 Техника игры в защите	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.		
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.3 Техника игры в нападении	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.		
	Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.4 Тактика игры	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Групповые и командные действия в нападении		
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		**14**	
Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.		
	Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 4.2 Техника игры в нападении	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).		
	Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	**Содержание учебного материала:**	6	
	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.		
	Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча.		
	Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча		
РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**4**	

Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	ОК 04 – ОК 08
Зачет		**2**	
	Всего:	**52**	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка

2. Место для прыжков в длину

3. Сектор для метания гранат

4. Эстафетные палочки

5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит

2. Кольца

3. Сетки для колец

4. Мячи баскетбольные

5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка

2. Стойки

3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка:

1. Скамейка гимнастическая

2. Стенка гимнастическая

3. Перекладина

4. Брусья

5. Штанга

6. Скакалка

7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1.Площадка 30*50

2. Ворота

3. Ограждение

4. Сетка для ворот

5. Раздевалка

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования.-М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов. -2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта:
7. Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов. -2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1

4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий		Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

физической культурой Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Критерии оценивания теоретических знаний:

При оценивании теоретических знаний по УП Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада:

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание содержания основного учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: − с таблицами

	− с текстом − с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 90-100%

	правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 80-89% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 70-79% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 70% правильных ответов

Критерии оценивания практических заданий

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении

	допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для

выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» 3 курс

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	– участвовать в командных и групповых видах физкультурно-спортивной деятельности (игры, эстафеты, соревнования); – соблюдать правила fair play, поддерживать партнёров, работать на общий результат; – распределять роли, оказывать взаимопомощь при тренировках.	– правила проведения соревнований и командных игр; – основы коммуникации и лидерства в спортивной группе.
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	– излагать и воспринимать устные инструкции преподавателя, объяснять правила партнёрам; – вести краткий учёт результатов (протокол, судейство).	– спортивную терминологию; – этику общения на спортивных мероприятиях.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	– уважительно относиться к государственной символике, спортивным традициям России; – соблюдать принципы честной игры, антикоррупционного поведения (не участвовать в подкупах, «договорняках»).	– историю отечественного спорта, символику; – нормы спортивной этики и законности.
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных	– безопасно использовать спортивное оборудование, экономно расходовать ресурсы; – действовать по плану эвакуации, оказывать первую доврачебную помощь при травмах.	– правила техники безопасности и охраны окружающей среды при занятиях спортом (на природе, в зале); – основы оказания первой помощи.

ситуациях;		
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	– составлять для себя программу тренировок, направленную на развитие выносливости, силы, координации; – контролировать своё функциональное состояние (пульс, нагрузку); – применять упражнения для профилактики профзаболеваний (например, при работе на стройке).	– основы гигиены, режима дня, питания и восстановления; – виды физических упражнений и их влияние на организм.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	22
в т.ч. в форме практической подготовки	18
в том числе:	
теоретические занятия	2
самостоятельная работа	2
Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
Дифференциальный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды: ОК
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА		**2**	
Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**6**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	
	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега)	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.		
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		**4**	
Тема 3.1 Теоретические сведения	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.		
Тема 3.2 Техника игры в защите	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08

	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.		
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		**4**	
Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.	2	
	Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	ОК 04 – ОК 08
РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**4**	
Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	ОК 04 – ОК 08
Дифференциальный зачет		**2**	
	Всего:	**22**	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка

2. Место для прыжков в длину

3. Сектор для метания гранат

4. Эстафетные палочки

5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит

2. Кольца

3. Сетки для колец

4. Мячи баскетбольные

5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка

2. Стойки

3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка:

1. Скамейка гимнастическая

2. Стенка гимнастическая

3. Перекладина

4. Брусья

5. Штанга

6. Скакалка

7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1.Площадка 30*50

2. Ворота

3. Ограждение

4. Сетка для ворот

5. Раздевалка

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования.-М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов. -2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта:
7. Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов. -2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1

4. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий		Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

физической культурой Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Критерии оценивания теоретических знаний:

При оценивании теоретических знаний по УП Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада:

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание содержания основного учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	**Параметры**

Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: − с таблицами − с текстом − с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников). Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	**Условия, при которых выставляется оценка**
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 90-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 80-89%

	правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 70-79% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 70% правильных ответов

Критерии оценивания практических заданий

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	**Критерии оценивания**
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	**Критерии оценивания**

Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.