

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

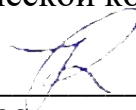
БД.03 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах
на базе основного общего образования

Армавир, 2022

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией общеоб-
разовательных дисциплин
Председатель цикловой
методической комиссией


Л.Г. Николаева
17.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
Е.С. Федотенков
«17» июня 2022 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 17.06.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе письма Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. N 06-259 (Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования), а так же приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями .

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:
Мальцев В.Г., преподаватель

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент, директор Частного профессионального образовательного учреждения «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2019 году

Рецензенты:
Специалист по физической культуре и спорту АЛСИ В.Г. Мальцев
Преподаватель АКУСИТ М.Ю. Дюмин

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.03 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-----------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | — |
| практические занятия | 109 |
| контрольные работы | — |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i> | — |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | — |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 58 |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i> | <i>дифференцированного зачета</i> |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Учебно-методические занятия | | 26 | |
| Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности | Содержание учебного материала: | 4 | 2,3 |
| | 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; | 1 | |
| | 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; | 1 | |
| | 3. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов; | 1 | |
| | 4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 1 | |
| Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями | Содержание учебного материала: | 4 | 2,3 |
| | 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности; | 1 | |
| | 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности; | 1 | |
| | 3. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению; | 1 | |
| | 4. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 1 | |
| Тема 1.3. Массаж и самомассаж | Практические занятия | 2 | 2,3 |
| | 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 1 | |
| | 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 1 | |
| Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика | Практические занятия | 4 | 2,3 |
| | 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | |
| | 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | |
| | 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | |
| | 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1: | | 12 | |
| Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. | | | |

| | | | |
|--|--|------------|-----|
| Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. | | | |
| Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия | | 149 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Практические занятия | 24 | 2,3 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| | 2. Техника бега на средние дистанции | 1 | |
| | 3. Прыжки в длину с места | 1 | |
| | 4. Комплекс упражнений для развития выносливости | 1 | |
| | 5. Комплекс упражнений для развития ловкости | 1 | |
| | 6. Комплекс упражнений для развития быстроты | 1 | |
| | 7. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения. | 1 | |
| | 8. Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3x300 | 1 | |
| | 9. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3x400 | 1 | |
| | 10. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2x500м(д); 2x800м(ю) | 1 | |
| | 11. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю) | 1 | |
| | 12. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю) | 1 | |
| | 13. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега (практ 79, стр.181) | 1 | |
| | 14. Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции (стр.196) | 1 | |
| | 15. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног (пр.89) | 1 | |
| | 16. Челночный бег. Бег с изменением направления движения. (| 1 | |
| | 17. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой. (пр.94) | 1 | |
| | 18. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места (стр.253) | 1 | |
| | 19. Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность. (стр.261) | 1 | |
| | 20. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега | 1 | |
| | 21. Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения. | 1 | |
| | 22. Специальные беговые упражнения. Бег 3x400. | 1 | |
| | 23. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | |
| | 24. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой | 1 | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Практические занятия | 14 | 2,3 |
| | 1. Совершенствование строевых упражнений | 1 | |
| | 2. Упражнения на гибкость и координацию движений | 1 | |
| | 3. Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | |
| | 4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп | 1 | |
| | 5. Совершенствование акробатических упражнений | 1 | |
| | 6. Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг) | 1 | |
| | 7. Упражнения с отягощением (мешочки с песком) | 1 | |
| | 8. Упражнения на гибкость | 1 | |
| | 9. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг | 1 | |
| | 10. Упражнения на брюшной пресс | 1 | |
| | 11. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д) | 1 | |
| | 12. Упражнения для силы мышц ног | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | 13. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом (стр.321). | 1 | |
| | 14. Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю); вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д) (стр.352) | 1 | |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Практические занятия | 39 | |
| | 1. Совершенствование техники приема и передач мяча (стр.215) | 1 | 2,3 |
| | 2. Совершенствование техники приема и передач мяча | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники подач мяча | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники подач мяча | 1 | |
| | 5. Совершенствование техники нападающего удара | 1 | |
| | 6. Совершенствование техники нападающего удара | 1 | |
| | 7. Совершенствование техники защитных действий (блокирование) | 1 | |
| | 8. Совершенствование техники защитных действий (блокирование) | 1 | |
| | 9. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (стр.86) | 1 | |
| | 10. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон | 1 | |
| | 11. Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол, | 1 | |
| | 12. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 | |
| | 13. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 | |
| | 14. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления. | 1 | |
| | 15. Совершенствование техники нижних подач. | 1 | |
| | 16. Совершенствование техники передач. | 1 | |
| | 17. Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении | 1 | |
| | 18. Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте. | 1 | |
| | 19. Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении | 1 | |
| | 20. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов | 1 | |
| | 21. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок | 1 | |
| | 22. Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации. | 1 | |
| | 23. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок | 1 | |
| | 24. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок | 1 | |
| | 25. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении | 1 | |
| | 26. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите. | 1 | |
| | 27. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении. | 1 | |
| | 28. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении. | 1 | |
| | 29. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите. | 1 | |
| | 30. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите. | 1 | |
| 31. Правила игры в баскетбол. Судейство. | 1 | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | 32. Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу. | 1 | |
| | 33. Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча. | 1 | |
| | 34. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча. | 1 | |
| | 35. Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов. | 1 | |
| | 36. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол. | 1 | |
| | 37. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол. | 1 | |
| | 38. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу. | 1 | |
| | 39. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу. | 1 | |
| Тема 2.4. Виды спорта по выбору | Практические занятия | 26 | |
| | Ритмическая гимнастика | 1 | 2,3 |
| | 1. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | | |
| | 2. Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делаю человека стройным и подтянутым; | 1 | |
| | 3. Создание ощущения физического и психического расслабления; | 1 | |
| | 4. Улучшение координации движения; Развитие чувства ритма; | 1 | |
| | 5. Развитие грациозности, элегантности, свободы движений; | 1 | |
| | 6. Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции. | 1 | |
| | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 1 | |
| | 7. Круговая тренировка для развития общей выносливости | | |
| | 8. Круговая тренировка для развития общей выносливости | 1 | |
| | 9. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног. | 1 | |
| | 10. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног. | 1 | |
| | 11. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса | 1 | |
| | 12. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса | 1 | |
| | 13. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса | 1 | |
| | 14. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса | 1 | |
| | 15. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц | 1 | |
| | 16. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц | 1 | |
| | 17. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц | 1 | |
| | 18. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц | 1 | |
| | Дыхательная гимнастика | 1 | |
| 19. Классические методы дыхания при выполнении движений. | | | |
| 20. Дыхательные упражнения йогов. | 1 | | |
| 21. Современные методики дыхательной гимнастики | 1 | | |
| Дыхательные упражнения Стрельниковой: | 1 | | |
| 22. Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики» | 1 | | |

| | | |
|---|---|------------|
| | 23. Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) | 1 |
| | 24. Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник» | 1 |
| | 25. Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы» | 1 |
| | 26. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги» | |
| Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2: | | 46 |
| <p>Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий</p> <p>Бег по отрезкам: 3x30 м, 2x50м. Финишный рывок.</p> <p>Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги»</p> <p>Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.</p> <p>Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания</p> <p>Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки</p> <p>Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия</p> <p>Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её.</p> <p>Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки</p> <p>Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом.</p> <p>Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание.</p> <p>Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита.</p> <p>Индивидуальная защита, командная защита, защита 2x2x1</p> <p>Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча.</p> <p>Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево.</p> <p>Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание.</p> <p>Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на пере- кладине, лазание по канату).</p> | | |
| Всего: | | 175 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением ЧПОУ ЮМТ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола - 30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС). М.: Бином, 2017.
2. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020.
3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

Дополнительная литература:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: СевероКавказский феде-

- ральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
 3. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>
 4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goucr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите | |
| <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |
| <p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |