

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

(углубленная подготовка)

на базе среднего общего образования

на базе основного общего образования

Армавир, 2023

ОДОБРЕНА
Цикловой методической комиссией
по специальности 44.02.02 Преподавание
в начальных классах
Председатель цикловой методической
комиссией

 Ф.Н. Сакиева
16.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
_____ Е.С. Федотенков
«16» июня 2023 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 16.06.2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1353

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

Разработчики:
Медведев А.М., преподаватель

Для поступивших в 2022 году
2021 году
2020 году

Рецензенты:
Преподаватель высшей квалифицированной категории ГБПОУ РА «КАПТ»
Б.Ш. Баранов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 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 общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	172
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
индивидуальные задания	72
внеаудиторная самостоятельная работа	100
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	82	
Практические занятия по теме 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала	8	
	1 Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.	1	1
	2 Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	1	
	3 Физическая культура в организации трудовой деятельности человека	1	
	4 Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	1	
	5 Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.	1	
	6 Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).	1	
	7 Оздоровительная ходьба.	1	
	8 Оздоровительный бег.	1	
Практические занятия по теме 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Содержание учебного материала	19	
	1 Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	1	2
	2 «Подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств	1	
	3 Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);	1	

	4	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча	1	
	5	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди	1	
	6	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины	1	
	7	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра	1	
	8	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса.	1	
	9	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди	1	
	10	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, спины	1	
	11	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, бедра	1	
	12	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, брюшного пресса.	1	
	13	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, рук	1	
	14	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ног	1	
	15	Лечебная физкультура	1	
	16	Разогрев мышц	1	
	17	Система потягивания	1	
	18	Система расслабления мышц	1	
	19	Упражнения для укрепления мышц шеи	1	
	Содержание учебного материала		23	
Практические занятия по теме 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях	1	2
	2	Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели	1	
	3	Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)	1	

4	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1	
5	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах	1	
6	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах	1	
7	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах	1	
8	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1	
9	Самомассаж	1	
10	Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).	1	
11	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	1	
12	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
13	Развитие основных физических качеств и способностей	1	
14	Укрепление здоровья	1	
15	Расширение функциональных возможностей организма	1	
16	Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.	1	
17	Формирование культуры движений	1	
18	Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью	1	
19	Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
20	Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений	1	

	21	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации	1	
	22	Развитие основных физических качеств и способностей	1	
	23	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
		Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1: 1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности». 2. Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма» 3. Выполнение рефератов по темам: «Краткая история олимпийских игр», «Участие в Олимпиадах».	32	
Раздел 2.		Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки	227	
Практические занятия по теме 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Содержание учебного материала		21	
	1	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности	1	2
	2	Понятие физической подготовки	1	
	3	Понятие технической подготовки	1	
	4	Понятие психологической подготовки	1	
	5	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий	1	
	6	Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях	1	
	7	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)	1	
	8	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	1	
	9	Общие представления о прикладно - ориентированной	1	

		физической подготовке, ее цель, задачи		
	10	Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки	1	
	11	Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью	1	
	12	Тренировочные занятия: разминка	1	
	13	Тренировочные занятия: основной этап	1	
	14	Тренировочные занятия: отдых	1	
	15	Анализ самочувствия во время тренировки	1	
	16	Составление графика индивидуальной тренировки	1	
	17	Взвешивание в процессе тренировочной деятельности	1	
	18	Тренировка и питание	1	
	19	Тренировка и водно-солевой баланс организма	1	
	20	Использование спортивного инвентаря в тренировочной деятельности	1	
	21	Регулирование хронологических рамок тренировки	1	
		Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.1.: Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики.	40	
	Содержание учебного материала		34	
Практические занятия по	1	Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование	1	2

теме 2.2. Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью		техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных.		
	2	Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах	1	
	3	Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением;	1	
	4	Передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке,	1	
	5	Опорные прыжки через препятствия.	1	
	6	Строевые команды и приемы.	1	
	7	Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.	1	
	8	Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;	1	
	9	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	1	
	10	Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1	
	11	Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»),	1	
	12	Преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.	1	
	13	Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).	1	
	14	Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм);	1	
	15	Технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).	1	

16	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
17	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
18	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе)	1
19	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (настольном теннисе).	1
20	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (ручном мяче).	1
21	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис).	1
22	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (бадминтон).	1
23	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч).	1
24	Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны:	1
25	Захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.	1
26	Упражнения в страховке и самостраховке при падении.	1
27	Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вид	1

	спорта.		
28	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала).	1	
29	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
30	Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала).	1	
31	Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
32	Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
33	Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания.	1	
34	Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.2.: 1. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий 2. Бег по отрезкам: 3x30 м, 2x50м. Финишный рывок. 3. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги» 4. Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.	100	

	<p>5. Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания</p> <p>6. Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки</p> <p>7. Передача мяча на удар со встречной передачи.</p> <p>Индивидуальные действия</p> <p>8. Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её.</p> <p>9. Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки</p> <p>10. Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом.</p> <p>11. Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание.</p> <p>12. Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита.</p> <p>13. Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1</p> <p>14. Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча.</p> <p>15. Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево.</p> <p>16. Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.</p> <p>17. Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание.</p> <p>Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).</p>		
<p>Практические занятия по теме 2.3. Способы спортивно-</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий (основы)</p>	<p>32</p> <p>1</p>	

оздоровительной деятельности	2	Тестирование специальных физических качеств(основы)	1
	3	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе	1
	4	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1
	5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	1
	6	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе	1
	7	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в ручном мяче	1
	8	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности	1
	9	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)	1
	10	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис)	1
	11	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях	1
	12	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1
	13	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий	1
	14	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в баскетболе	1
	15	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в волейболе	1
	16	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в мини-футболе	1
	17	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в настольном теннисе	1
	18	Тестирование специальных физических качеств в баскетболе	1

	19	Тестирование специальных физических качеств в волейболе	1	
	20	Тестирование специальных физических качеств в мини-футболе	1	
	21	Тестирование специальных физических качеств в настольном теннисе	1	
	22	Способы спортивно-оздоровительной деятельности в лечебной физкультуре	1	
	23	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в баскетболе	1	
	24	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в волейболе	1	
	25	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в мини-футболе	1	
	26	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в настольном теннисе	1	
	27	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ бадминтон)	1	
	28	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч)	1	
	29	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ мини-футбол)	1	
	30	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ волейбол)	1	
	31	Здоровый образ жизни в условиях тренировок	1	
	32	Правильный подбор одежды и обуви для тренировок	1	
Раздел 3.		Введение в профильную физическую культуру	35	
Практические занятия по теме 3.1		Содержание учебного материала	15	
Практикоориентированная подготовка	1	Повышение физической и технической подготовленности	1	2
	2	Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности	1	

	3	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки	1	
	4	Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)	1	
	5	Понятие физической, технической и психологической подготовки	1	
	6	Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки)	1	
	7	Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	
	8	Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений	1	
	9	Тестирование физических качеств	1	
	10	Организация и судейство массовых спортивных соревнований	1	
	11	Спортивные соревнования	1	
	12	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
	13	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	1	
	14	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях	1	
	15	Формирование культуры движений	1	
Практические занятия по теме 3.2 Прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		20	
	1	Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.	1	2,3
	2	Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.	1	

3	Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.	1	
4	Прикладные упражнения начальной военной подготовки.	1	
5	Строевые команды и приемы.	1	
6	Бег и его разновидности	1	
7	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.	1	
8	Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату.	1	
9	Лазанье по гимнастическому канату.	1	
10	Опорные прыжки через препятствия).	1	
11	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.	1	
12	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	1	
13	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	1	
14	Упражнения для воспитания ловкости.	1	
15	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний	1	
16	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг	1	
17	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	1	
18	Упражнения для воспитания гибкости.	1	
19	Упражнения для воспитания ловкости	1	
20	Упражнения для воспитания быстроты	1	
Всего:		344	

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 НЧОУ ВО АЛСИ 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. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

Дополнительные источники:

1. 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: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.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.goup32441.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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
<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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

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)	
---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции):	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания

контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 1.2. Проводить уроки.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания