

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета

Протокол № 1 от 15.01.2020  
Председатель Методического совета  
Шубина А.Н. А.Н. Шубина

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБПОУ «Игарский  
многопрофильный техникум»  
Андреева М.А. М.А. Андреева

«15» 02 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

г. Игарка, 2020

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура разработана на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 44.02. 01 Дошкольное образование и включена в основную образовательную программу подготовки специалистов среднего звена

**Организация-разработчик:** краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Игарский многопрофильный техникум»

**Разработчик:**

Сороковикова Ирина Владимировна, преподаватель дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»  
Протокол № 7 от 15.01.2020 г \_\_\_\_\_ Шубина А.Н

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО **44.02.01 Дошкольное образование**.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов ; самостоятельной работы обучающегося 86 часов; практические занятия 164 часа.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	164
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p align="center"><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b></p>			
<p align="center"><b>Тема 1.1.</b></p> <p><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b></p> <p><b>Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b></p> <p>1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.</p> <p>2 Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>	<p></p> <p align="center"><b>4</b></p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p>	<p></p> <p align="center">2</p>

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1	
2	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
3	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
4	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	<b>4</b>	

<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b></p>				1
<p><b>Тема 2.1.</b></p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p><b>5</b></p>	
	1	Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания.	1	
	2	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1	
	3	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	
	4	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.	1	
	5	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	
	<p><b>Практические занятия.</b></p>		<p><b>12</b></p>	2
	1	Построения	2	
	2	Перестроения в колонну по два, три.	2	



	3	Различные виды ходьбы	2	
	4	Обучение и совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	
	5	Обучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах.	2	
	6	Подвижные игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		<b>4</b>	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>3</b>
<b>Лёгкая атлетика.</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике</b>		<b>20</b>	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Обучение бега на короткие дистанции 30 м., 60 м.	1	
	2	Обучение и совершенствование высокого старта, стартовый разгон, финиширование.	1	
	3	Обучение и совершенствование бега на короткие дистанции 100м, 200 м.	1	
	4	Обучение и совершенствование кроссовой подготовки.	1	
	5	Обучение и совершенствование низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции.	1	

6	Кроссовая подготовка 1500 м без учета времени. Обучение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений.	1	
7	Выполнение контрольных нормативов в кроссовой подготовке.	1	
8	Обучение и совершенствование прыжка в длину с места способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	
9	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	
10	Совершенствование прыжка в длину с места и разбега способами «согнув ноги».	1	
11	Обучение и совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагивания».	1	
12	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с места.	1	
13	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с разбега.	1	
14	Обучение и совершенствование метания набивного мяча.	1	
15	Обучение и совершенствование технике метание гранаты на дальность.	2	
16	Обучение и совершенствование технике бега по прямой и виражу.	1	
17	Обучение и совершенствование технике бега на стадионе и пересечённой местности.	1	
18	Обучение и совершенствование технике бега при выходе с виража на прямую. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>4</b>		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>		
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.		1
	2	Совершенствование ведения мяча с броском в корзину. Подача одной, двумя руками. Учебная игра		1
	3	Обучение и совершенствование ведение баскетбольного мяча с поворотами вправо, влево.		1
	4	Обучение и совершенствование броску по кольцу штрафной линии.		1
	5	Передача мяча. Обучение и совершенствование передачи мяча в парах от груди двумя руками.		1
	6	Обучение и совершенствование ведения баскетбольного мяча с блокировкой игрока и броском в корзину.		1
	7	Обучение и совершенствование броска с нестандартных положений.		1
	8	Обучение и совершенствование ведение мяча с передачей в парах, одной и двумя руками, отскок от пола.		1
9	Обучение и совершенствование броска по кольцу двумя руками.	1		

	10	Обучение и совершенствование броска в корзину одной рукой.	1	
	11	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Обучение и совершенствование ловли мяча.	1	
	12	Обучение и совершенствование упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Обучение и совершенствование передачи мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.	1	
	13	Обучение и совершенствование упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	1	
	14	Обучение и совершенствование прыжка толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами.	2	
	15	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по баскетболу.		<b>4</b>	
	<b>Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>3</b>
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Приема мяча двумя руками снизу.	1	
	2	Передача мяча. Обучение и совершенствование верхней и нижней подачи и передачи мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	3	Обучение передвижений и остановок игрока.	1	

		Совершенствование приёма мяча и передачи мяча.		
	4	Обучение индивидуальных, групповых и командных действий игроков в защите и нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	
	5	Страховка у сетки. Расстановка игроков. Обучение тактики игры в защите, в нападении.	1	
	6	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	
	7	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1	
	8	Обучение блокированию: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1	
	9	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1	
	10	Обучение приема снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	1	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и обучение техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по волейболу.	<b>4</b>	
	<b>Футбол.</b>	<b>3</b>	3
	<b>1</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Обучение удара по мячу ногой, остановка мяча ногой.	1	
	<b>2</b> Обучение приёма мяча: ногой, удары по воротам. Техника и тактика игры вратаря.	1	
	<b>3</b> Обучение перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками ециальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.		3
<b>Гимнастика(аэробика)</b>	<b>Практические занятия.</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	<b>27</b>	
	<b>1</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
	<b>2</b> Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения.	1	
	<b>3</b> Обучение и развитие координационных способностей.	2	

4	Обучение и развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1
6	Обучение и развитие ловкости.	1
7	Обучение и освоение гимнастических элементов на гимнастических снарядах.	1
8	Обучение комбинаций по гимнастике различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	1
9	Обучение и совершенствование выполнение игровых действий и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	2
10	Обучение и совершенствование общеразвивающих, прикладных упражнений, прыжки и простейшие упражнения в висах и упорах.	1
11	Обучение и совершенствование общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.	1
12	Обучение и совершенствование упражнений на укрепления основных мышечных групп (низкие исходные положения, гимнастические снаряды).	1
13	Обучение и совершенствование акробатических упражнений, комплексов.	2
14	Совершенствование гимнастических элементов на	1

		гимнастических снарядах.		
	15	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости.	1	
	16	Обучение и совершенствование акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки),	1	
	17	Обучение и совершенствование элементарных упражнений художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения).	1	
	18	Обучение и совершенствование акробатических упражнений, комплексов.	1	
	19	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1	
	20	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения.	1	
	21	Обучение и совершенствование комплексов упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.	1	
	22	Обучение и совершенствование лазанию по канату.	1	
	23	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	<b>5</b>	
<b>Тема 2.5.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>Лыжная подготовка</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		



	<p>Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжам. Теоретические сведения о применении лыжных ходов на дистанции. Имитация лыжных ходов.	1	
2	Обучение технике одновременного бесшажного хода и его совершенствование. Торможение и поворот «плугом»	1	
3	Обучение технике скользящего шага при ходьбе без палок. Обучение попеременного двухшажного хода.	1	
4	Обучение технике попеременного двухшажного хода - стартовый вариант. Развитие выносливости.	1	
5	Обучение поворота в движении переступанием. Развитие координационных способностей.	1	
6	Обучение и совершенствование поворота переступанием на месте, в движении.	1	
7	Обучение и совершенствование подъему «Лесенкой» на склон.	1	

	8	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
	9	Обучение и совершенствование торможения и поворот «плугом».	1	
	10	Обучение и совершенствование конькового хода.	1	
	11	Обучение и совершенствование развития одновременных ходов - полуконьковый, одношажный, двухшажный.	1	
	12	Обучение и совершенствование конькового хода без отталкивания палками, с махом и без махов руками.	1	
	13	Обучение и совершенствование падения и поворотов на лыжах.	1	
	14	Обучение и совершенствование преодоление неровностей на склоне.	1	
	15	Выполнение контрольных нормативов в лыжной подготовке	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.		<b>9</b>	
<b>Раздел3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>3</b>

<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Приобретение прикладных знаний необходимых для организаторской деятельности учителей начальных классов (знаний и умений, применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха). Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	<b>Практические занятия.</b>  Обучение, разучивание, закрепление профессионально значимых двигательных действий.  Формирование профессионально значимых физических качеств.  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		<b>22</b>
	1	Бег 30 м. Тест предназначен для определения скоростных качеств.	1
	2	Челночный бег 10 по 5 м. Тест позволяет определить быстроту и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.	1
	3	Кросс 1000 м. Тест предназначен для определения общей выносливости.	2
	4	Обводка стоек баскетбольным мячом. Тест предназначен для определения качества игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий занимающихся.	1
5	Штрафной бросок. Тест предназначен для определения координационных способностей и силовых качеств.	1	

6	Броски в движении. Тест предназначен для определения координационных движений в сочетании с силовыми качествами и прыгучестью.	1	
7	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	1	
8	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	1	
9	Прыжок в длину с места. Тест предназначен для определения динамической (взрывной) силы мышц ног.	1	
10	Прыжки через скакалку. Тест предназначен для определения выносливости в сочетании с координационными способностями.	2	
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.	1	
12	Подъем туловища за 30 сек (фиксируется количество подъемов). Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.	1	
13	Гибкость позвоночника. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.	2	
14	Метание в цель. Тест предназначен для определения координационных способностей студента.	1	
15	Обучение и умение подавать и выполнять команды, объяснять и показывать упражнения.	1	

	16	Умение руководить процессом игры с учащимися, умение подвести итоги игры с младшими классами.	1	
	17	Обучение и умение подобрать подвижные игры, подобрать спортивный инвентарь.	1	
	18	Выполнение и сдача зачета.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>21</b>	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время			
<b>Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевая, физическая, строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		.	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	1	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	1	
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	1	

	4	Учебно-тренировочные схватки.	1	
	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	
	6	Разучивание, закрепление и совершенствование без опорных и опорных прыжков.	1	
	7	Разучивание, закрепление и совершенствование прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре.	1	
	8	Выполнение нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		<b>8</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>258</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

##### **Требования к материально-техническому обеспечению**

###### **Спортивный зал**

1. Информационный стенд – 1
2. Стенка гимнастическая – 1 шт
3. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 1 шт
4. перекладина – 1 шт
5. Гири 16 и 24 кг – 1 шт
6. Секундомеры
7. Весы напольные – 1 шт
8. Ростомер – 1 шт
9. Мячи набивные
10. Прибор для измерения давления
11. Кольца баскетбольные
12. Щиты баскетбольные
13. Сетки баскетбольные
14. Сетка волейбольная
15. Учебно-тренировочный спортивный инвентарь
16. Комплекты спортивной формы для проведения соревнований
17. Дидактические материалы по физической культуре

###### **Спортивная площадка открытая**

1. Ворота футбольные
2. Сетки для футбольных ворот
3. Мячи футбольные
4. Стойки баскетбольные
5. Флажки красные и белые
6. Палочки эстафетные
7. гранаты учебные Ф-1
8. Релетка металлическая
9. Секундомеры
10. Лыжи
11. Ботинки лыжные

###### **Спортивная площадка (полоса препятствий)**

1. Турник
2. Брусья
3. Рукоход
4. Полоса препятствий

###### **Информационное обеспечение обучения**

###### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО.- ИЦ «Академия», 2018.

###### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО. - ИЦ «Академия», 2013.

2. Суставная гимнастика: Методические указания/ сост. И.А. Романов. – Челябинск: Институт агроэкологии, 2007.

3. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования. – М.: Советский спорт, 1999.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Нормативно-правовое регулирование. – Красноярск: Красспорт, 2015

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mosSPORT.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p>

	<p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

