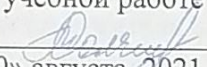
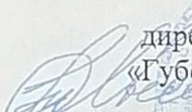
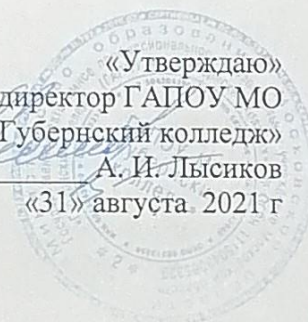



Приложение 2.5  
к ООП по специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Министерство образования Московской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Губернский колледж»

«Согласовано»  
1-ый заместитель директора  
по учебной работе  
 Т. Г. Молчанова  
«30» августа 2021 г

«Утверждаю»  
директор ГАПОУ МО  
«Губернский колледж»  
 А. И. Лысков  
«31» августа 2021 г



Рассмотрено на заседании  
ПЦК преподавателей физвоспитания  
протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Председатель  О. Ф. Быч

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 05 Физическая культура»

2021 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 утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014г. № 1355.

Организация разработчик: ГАПОУ МО "Губернский колледж".

Составители:

Быч О.Ф. преподаватель ГАПОУ МО « Губернский колледж»;

Беликова Ж.В, преподаватель ГАПОУ МО « Губернский колледж»;

Власова Н.Ю, преподаватель ГАПОУ МО « Губернский колледж»;

Ключанских С.А., преподаватель ГАПОУ МО « Губернский колледж»;

Сергеев Д.С, преподаватель ГАПОУ МО « Губернский колледж».

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Власова Н.Ю., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж», Быч О.Ф. председатель предметно-цикловой комиссии преподавателей физического воспитания ГАПОУ МО «Губернский колледж».

Содержательная экспертиза: Власова Н.Ю., преподаватель ГАПОУ МО «Губернский колледж», Быч О.Ф.председатель предметно-цикловой комиссии преподавателей физического воспитания ГАПОУ МО «Губернский колледж».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11.

### **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.1; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.4; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 3.2; ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ЛР 1; ЛР4; ЛР 6; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 14; ЛР 16.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в т.ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	172
Самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация	ДЗ



## 2.2. 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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>100</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	22	ОК 1, ПК 1.1, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 8, ЛР 16
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	10	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		ОК 3, ПК 1, ЛР 14,
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	8	

	Длительный кросс до 60 минут.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	24	ОК 4, ОК 11, ПК 3.1, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники метания мяча, гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание мяча, гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание мяча, гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	14	ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 2.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	16	ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты): Выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. 200 м, 400 м, 500 м; Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000-1000 м; Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; Выполнение контрольного норматива в метании мяча, гранаты; набивного мяча	10	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	



	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>54</b>	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	8	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	4	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	8	ОК 2, ОК 6, ПК 2.2, ПК 2.5, ЛР 10, ЛР 16.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	4	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	8	ОК 5, ОК 11, ПК 2.3, ПК 3.2, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Работа с двумя мячами.	4	

Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	10	ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	8	ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Учебная игра (с заданиями).	4	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	6	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 6, ПК 2.2, ПК 2.5, ЛР
	Лабораторные работы (зачеты):	6	

	Два шага бросок в кольцо; Штрафной бросок; Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		10, ЛР 16.
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>77</b>	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) Поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	10	ОК 5, ОК 11, ПК 2.3, ПК 3.2, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Повороты на месте и в движении.	4	

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	6	ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	6	ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	8	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Перекаты вперед, назад, группировки.	4	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	7	ОК 2, ОК 6, ПК 2.2, ПК 2.5, ЛР 10, ЛР 16.
	Лабораторные работы (зачеты)		

	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	8	ОК 5, ОК 11, ПК 2.3, ПК 3.2, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	
Тема 4.7. Упражнения на низкой перекладине	Содержание учебного материала: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	8	ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	8	ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	10	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		

	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект подготовительной части урока.	4	
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		ОК 2, ОК 6, ПК 2.2, ПК 2.5, ЛР 10, ЛР 16.
	Лабораторные работы (зачеты): Акробатическая комбинация; Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; Комбинация на низкой перекладине; Комбинация на гимнастическом бревне.	6	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>61</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	10	ОК 5, ОК 11, ПК 2.3, ПК 3.2, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Перемещение по зонам площадки.	4	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	10	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	4	

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	8	ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подача на результат по зонам.	2	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	11	ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	3	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	8	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей	4	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.	Содержание учебного материала: Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	8	ОК 2, ОК 6, ПК 2.2, ПК 2.5, ЛР 10, ЛР 16.

Техника и тактика игры. Практика судейства.	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Судейство соревнований по волейболу.	4	
Тема 5.7. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		ОК 5, ОК 11, ПК 2.3, ПК 3.2, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты): Передачи мяча в парах; Прием мяча снизу и передача мяча сверху; Верхняя прямая подача.	6	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>52</b>	
Тема 6.1. Основы лыжной подготовки	Содержание учебного материала: Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжный инвентарь, выбор лыж, установка креплений. Лыжные палки, их выбор, лыжные мази, парафины, свойства и назначения их, способы смазки, факторы, влияющие на выбор мази. Снаряжение (одежда, обувь)	10	ОК 4, ОК 7, ПК 1.2, ПК 2.4, ЛР 1, ЛР 8.
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия: Выбор лыж, палок и обуви, овладение навыками оборудования лыжного Инвентаря, подготовка скользящей поверхности лыж, хранение лыжного инвентаря, способы смазки лыж.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	



Тема 6.2. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала: Совершенствование техники поворотов на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование техники попеременных и одновременных классических ходов, конькового хода Совершенствование горнолыжной техники. Спуски: в высокой, в основной, в низкой стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение: «плугом», «упором», с изменением стойки спуска, палками, падением. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.		ОК 1, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.4, ЛР 4, ЛР 9.
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия: Разучить и совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Разучить и совершенствовать технику одновременных ходов: бесшажным, одношажным, двухшажным. Разучить способы перехода с одного хода на другой, с попеременных на одновременные и техника их выполнения. Обучение и совершенствование способов подъемов, спусков в различных стойках, в зависимости от крутизны склона. Торможение различными способами. Повороты в движении. Подбор общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие физических качеств, упражнений для круговой тренировки лыжника-гонщика, использование в занятиях. Обучение и совершенствование техники конькового хода.	30	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	10	
Тема 6.3 Контрольные занятия	Содержание учебного материала:		ОК 3, ОК 10, ПК 1.3, ПК 2.1, ЛР 6, ЛР 14.
	Лабораторные работы (зачеты): Прохождение дистанции на время Выполнение техники изученных способов передвижения	6	

	Практические занятия:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М., 2018.
2. Бутин И. Н. Лыжный спорт (учебник). – М., 2017.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента. //Среднее профессиональное образование. – М., 2019.
4. Деминский А. Ц., Холодов Ж. К. Методические основы оздоровительной физической культуры. – М., 2019.
5. Журавин М. П., Меньшикова Н. К. Гимнастика. – М., 2017.
6. Зациорский В. М. Педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории, тестов и оценок). – М., 2017.
7. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – М., 2018.
8. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. – М., 2020.
9. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2017.
10. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2017.
11. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М., 2018.
12. Полиевский С. А., Старцева И. Д. Физкультура и профессия. – М., 2017.
13. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб., 2017.
14. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М., 2019.

15. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики. Научно-методический сборник. – М., 2017.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

<http://www.vniifk.ru/> – сайт Всероссийского НИИ физкультуры и спорта;

<http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Абрамова Т. Б. Кодекс здоровья. – М., 2017.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. Учебник для вузов. – М., 2018.
3. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М., 2017.
4. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. – М., 2019.
5. Вяткин Л. А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2017.
6. Гогоулан М. Как быть здоровым. – М., 2017.
7. Голощапова Б. Р. История физической культуры и спорта. – М., 2019.
8. Дубровский В. И, Лечебная физическая культура. – М., 2020.
9. Железняк Ю. Д., Петорв П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2018.
10. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. – М., 2018.
11. Ильичёв А. А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2017.
12. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М., 2019.
13. Леонова О. П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физической культуры» для средних специальных учебных заведений. – М. 2017.
14. Мартынов С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М., 2017
15. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М., 2018.
16. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., 2018
17. Романовский В. Е. Витамины и витаминотерапия. – М., 2018.

18. Уэйберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – М., 2017.
19. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека. – М., 2017.
20. Хмелевский Ю. В. Здоровьеведение. – М., 2017.
21. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. – М., 2018.
22. Периодические издания (отечественные журналы):
23. Журнал « Физкультура в школе»
24. Журнал «Теория и практика физической культуры»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отметка «отлично» ставится, если знания по дисциплине отличаются глубиной и содержательностью. Отметка «хорошо» ставится, если знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью. Отметка «удовлетворительно» ставится, если знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью.	Сдача нормативов Оценка проведения практического занятия; Самопроверка и самооценка выполненных упражнений  Итоговый контроль: Зачет
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Высокий, средний или низкий уровень сформированности умений.	Текущий контроль: Выполнение рефератов и презентаций
Основы здорового образа жизни.	Высокий, средний или низкий уровень сформированности умений.	Текущий контроль: Выполнение рефератов и презентаций