

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Новотроицкий строительный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НСТ»

« »

М.М. Хмырова

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БУП. 10 «Физическая культура»

Специальности: 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

Председатель предметно-цикловой комиссии

Протокол № _____

от «___» _____ 20___ г.

Рабочая программа разработана на основании: приказа Минобрания России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480); с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28 июня 2016 года) для специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

«___» _____ 20___ г.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Новотроицкий строительный техникум»

Разработал преподаватель _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели, задачи, планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Физическая культура» является Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов образования:

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.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 часа,

в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 112 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)	112
в том числе:	
Урок	
Лекция	
Семинар	
Лабораторные работы	
Практические занятия	110
Консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	2
Объем образовательной программы	112

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам (если дисциплина ведется на нескольких курсах)

Вид учебной работы	Всего кол-во часов на изучение дисциплины	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной программы	112	50	62						
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час) в том числе:									
Урок									
Лекция									
Семинар									
Практическое занятие	112	50	60						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2						

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БУП.10 «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	№ занятия	Кол–во часов	Вид учебного занятия	Наглядные пособия и оборудование	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.	Легкая атлетика.	Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание), техника безопасности на занятиях по л/а.	1.	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 4 [1]
2.	Прыжок в длину с места, низкий старт, бег 60 метров.	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 10 [1]
3.	Метание малого мяча, высокий и низкий старт, бег 100 метров,	Метание малого мяча, высокий и низкий старт, бег 100 метров подвижная игра «Лапта».	3	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 12,15 [1]
4.	Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	4	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 14 [1]
5.	Бег на среднюю дистанцию с высокого старта 400м., спортивная игра	Бег на среднюю дистанцию с высокого старта 400м., спортивная игра «Футбол».	5	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5,7 [1]

	«Футбол».						
6.	Бег в поперечном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лепта».	Бег в поперечном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лепта».	6	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5,7 [1]
7.	Сдача контрольных нормативов, бег 1000 метров, спортивная игра «Футбол».	Сдача контрольных нормативов, бег 1000 метров, спортивная игра «Футбол».	7	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5,7 [1]
8.	Бег 3000 метров в поперечном темпе, подвижная игра «Лепта».	Бег 3000 метров в поперечном темпе, подвижная игра «Лепта».	8	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 6 [1]
9.	Бег на 5000 метров в поперечном темпе, спортивная игра «Футбол».	Бег на 5000 метров в поперечном темпе, спортивная игра «Футбол».	9	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5, 7, 11 [1]
10.	Контрольный срез знаний	физическаяподготовленность (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание)	10	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5, 7, 11 [1]
Раздел 2. Баскетбол							
11.	Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении	История игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол,	12	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 1, 2 [1]

	игре в баскетбол, учебная игра.						
12.	Обучение ведению, передачи, приему мяча, учебная игра.	Обучение ведению, передачи, приему мяча, учебная игра.	13	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 3 [1]
13.	Повторение обучения ведения, передачи, приему мяча, учебная игра.	Повторение обучения ведения, передачи, приему мяча, учебная игра.	14	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 3 [1]
14.	Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, учебная игра).	Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, учебная игра).	15	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 3, 8, 9 [1]
15.	Бросок мяча с линии штрафной, учебная игра.	Бросок мяча с линии штрафной, учебная игра.			Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	
16.	Бросок с дальней дистанции. Техника игры в защите и нападении, учебная игра.	Бросок с дальней дистанции. Техника игры в защите и нападении, учебная игра.			Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	
17.	Эстафеты с баскетбольными мячами, учебная игра.	Эстафеты с баскетбольными мячами, учебная игра.			Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	
18.	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов (бросок мяча с линии штрафной и дальней дистанции)			Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	

	(бросок мяча с линии штрафной и дальней дистанции)						
Раздел 3. Волейбол							
19.	Волейбол	Правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	16	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 2, 3 [2]
20.	Обучение приема, передачи, подачи мяча, учебная игра.	Обучение приема, передачи, подачи мяча, учебная игра.	17	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 4 [2]
21.	Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	18	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 4[2]
22.	Атакующий удар, блок. Техника игры в защите, учебная игра	Техника игры в защите, учебная игра	19	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 4[2]
23.	Атакующий удар, блок.	Атакующий удар, блок. Техника игры в нападении, учебная игра.	20	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 5 [2]
24.	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок.	Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок.	21	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 6 [2]
25.	Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные	Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра.	22	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 6 [2]

	игры, учебная игра.						
26.	Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	23	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 6 [2]
Раздел 4. Настольный теннис							
27.	Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис.	Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис. Стойка, передвижение теннисиста, подача, подрезка теннисного шарика, атакующий удар, учебная игра.	25	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 9 [2]
28.	Подача, атакующий удар, техника игры в защите и нападении, учебная игра.	Подача, атакующий удар, техника игры в защите и нападении, учебная игра.	26	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 11 [2]
29.	Подрезка, подкрутка, атакующий удар, подача, учебная игра.	Подрезка, подкрутка, атакующий удар, подача, учебная игра.	27	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 7 [2]
30.	Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	28	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 7 [2]
Раздел 5. Мини-футбол							
31.	Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на	Мини-футбол, правила, история игры, техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Учебная игра.	30	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 8 [2]

	занятиях по мини-футболу. Учебная игра.						
32.	Техника игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.	Техника игры в защите, пробитие пенальти. Учебная игра.	31	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 1,2 [2]
33.	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	32	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 1,2 [2]
34.	Ведение мяча в парах с атакующим ударом. Подкат, отбор мяча. Учебная игра.	Ведение мяча в парах с атакующим ударом. Подкат, отбор мяча. Учебная игра.	33	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 10 [2]
35.	Техника игры в защите и нападении. Эстафеты с футбольными мячами. Учебная игра.	Техника игры в защите и нападении. Эстафеты с футбольными мячами. Учебная игра.	34	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 10 [2]
36.	Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами,	Сдача контрольных нормативов, жонглирование мяча, челночный бег с мячами, учебная игра.	35	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 10 [2]

	учебная игра.						
Раздел 6. Лыжная подготовка							
37.	Лыжная подготовка, стойки, передвижения, общий забег 3000 метров (свободным стилем). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Лыжная подготовка, стойки, передвижения, общий забег 3000 метров (свободным стилем). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	36	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 12, 17 [2]
38.	Техника спусков, торможения, подъемов, падений. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).	Техника спусков, торможения, подъемов, падений. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).	37	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 12, 17 [2]
39.	Техника поворотов, торможений, подъёмов. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).	Техника поворотов, торможений, подъёмов. Общий забег 3000 метров (свободным стилем).	38	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 12, 17 [2]
40.	Сдача контрольных	Сдача контрольных нормативов. Общий забег с учетом времени	39	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 12 [2]

	нормативов. Общий забег с учетом времени 1500- 3000м.	1500-3000м.					
Раздел 7.Плавание							
41.	Плавание, способы передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров.	Плавание, способы передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 200 метров.	41	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 14 [2]
42.	Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавание кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров.	Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавание кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров.	42	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 14 [2]
43.	Сдача контрольных нормативов,	Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.	43	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 15, 18 [2]

	общий заплыв свободным стилем 2×50 метров.						
Раздел 8. Гимнастика с элементами акробатики							
44.	Спортивная гимнастика, подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	Спортивная гимнастика, подтягивания на перекладине. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	45	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 14 [1]
45.	Кувырок вперед из седа ноги врозь, подтягивание.	Кувырок вперед из седа ноги врозь, подтягивание.			Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	
46.	Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднятие прямых ног до 45, 90 градусов).	Размахивание в упоре в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднятие прямых ног до 45, 90 градусов).	46	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 19 [2]
47.	Сдача контрольных нормативов кувырок вперед и назад, подтягивание,	Сдача контрольных нормативов кувырок вперед и назад, подтягивание, пресс.	47	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 20 [2]

	пресс.						
48.	Угол на гимнастической стенке. Акробатические упражнения	Угол на гимнастической стенке. Акробатические упражнения	48	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 20 [2]
49.	Сдача контрольных нормативов, стойка, кувырок, подтягивание, пресс.	Сдача контрольных нормативов, стойка, кувырок, подтягивание, пресс.	49	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 22 [2]
50.	Спортивные и подвижные игры.	Спортивные и подвижные игры.	50	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 24 [2]
Раздел 9. Прикладная физическая подготовка							
51.	Строевая подготовка, подвижная игра «Лапта», техника безопасности при занятиях военно-прикладной физической подготовкой.	Строевая подготовка, подвижная игра «Лапта», техника безопасности при занятиях военно-прикладной физической подготовкой.	52	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 23 [2]
52.	Разучивание техники преодоления полосы препятствий. опорные прыжки, перелизание.	Разучивание техники преодоления полосы препятствий. опорные прыжки, перелизание.	53	2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 23 [2]

	прыжки, перелизание.						
53.	Безопорные и опорные прыжки, перелизание, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	Безопорные и опорные прыжки, перелизание, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 26, 27 [2]
54.	Повторение пройденного материала, спортивная игра, волейбол	Повторение пройденного материала, спортивная игра, волейбол		2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	§ 26, 27 [2]
55.	Прохождение полосы препятствий на время.	Прохождение полосы препятствий на время.		2	Практическое занятие	Мультимедийное оборудование	
56.	Сдача контрольных нормативов. Зачет.	Сдача контрольных нормативов. Зачет.		2		Мультимедийное оборудование	
	Всего:			112			

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов № 1,2,3, спортивного стадиона;

Оборудование спортивных залов № 1,2,3

1. Велотренажёр (1);
2. Доска для пресса (5);
3. Штанга с блинами (3);
4. Гантеля (8);
5. Гири (6);
6. Дорожка беговая (2);
7. Ковер борцовский 12×12 (2);
8. Турник силовой (10);
9. Сетка волейбольная (2);
10. Конь гимнастический (1);
11. Козёл гимнастический (1);
12. Канат (4);
13. Сетка для баскетбольных корзин (4);
14. Волейбольные мячи (15);
15. Баскетбольные мячи (15);
16. Футбольные ворота для мини футбола (2);
17. Футбольные мячи (5);
18. Скамейка гимнастическая (12);
19. Брусья гимнастические (1);
20. Набивные мячи (9);
21. Сектор для прыжков высоту с разбега методом перешагивания (1).

Оборудование спортивного стадиона:

1. Беговая дорожка (1);
2. Перекладина гимнастическая (3);
3. Гимнастический городок (1);
4. Футбольное поле (2);
5. Волейбольная площадка (1);
6. Баскетбольная площадка (1).

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, персональный компьютер, фотоаппарат и необходимые к ним принадлежности (аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература).

3. 2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

Учебники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2020. -214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932719/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932718/1>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/930508/1>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. -

493 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816#page/2>

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 413 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-11125-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527#page/1>

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2019

Интернет- ресурсы:

https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637

<http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения самостоятельных и практических занятий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
Предметные результаты:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Проведение различных общеразвивающих упражнений с однокурсниками во время занятий, помощь преподавателю в проведении соревнований среди студентов колледжа по разным видам спорта, туристические походы. Тренировки в оздоровительном беге.
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Демонстрация изученных общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, помощь преподавателю в проведении общеразвивающих упражнений на занятиях. Самоконтроль и дозировка при занятиях физическими упражнениями и спортом.
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Самостоятельное судейство по проведению тестирования физических упражнений и спортивных игр внутри группы.

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Проведение вводной части занятия, умение оказывать первую медицинскую помощь товарищам. Проводить подвижные игры. Знать правила спортивных игр.
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Помощь в подготовке мест для проведения занятий, соревнований, спортивных мероприятий. Самостоятельное судейство.

5.ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

Учебные нормативы по легкой атлетике

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м, сек.	17,0	17,3	17,8
2	Бег 2000 м, мин.	1 1,3	12,3	13,3
3	Прыжок в длину с разбега, см	380	345	315
4	Прыжок в высоту, см	115	110	105
5	Метание гранаты 500 г, м	21	17	15

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		5	4	3
1	Бег 100 м, сек.	14,8	15,0	15,7
2	Бег 2000 м, мин.	13,5	14,3	15,3
3	Прыжок в длину с разбега, см	440	410	390
4	Прыжок в высоту, см	125	120	115
5	Метание гранаты 500 г, м	32	28	25

Учебные нормативы по баскетболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бросок одной рукой сверху в движении (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	3	5	4	3
Бросок со штрафной одной рукой от плеча или двумя от груди (из 10 попыток)	4	3	2	3	2	1
Передача мяча в стену за 30 сек., кол-во раз	25	23	21	23	22	20
Ведение «восьмерка» — обводка трех баскетбольных кругов (волейбольная площадка), сск.	12,0	13,5	15,5	16,0	18,0	21,0

Учебные нормативы по волейболу

Контрольные нормативы	оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подача в пределах площадки из 5 подач	5	4	3	4	3	2
Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 м. высота взлёта мяча не менее 1 м.	15	12	10	12	10	8

Учебные нормативы по лыжной подготовке

Контрольные упражнения	Год обучения	Оценка					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
Лыжные гонки 3—5 км	2	25,0	26,0	27,0	19,0	19,3	20,0

Уровень физической подготовленности учащихся (юноши)

№ П/П	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	5,2	4,8 – 5,1	4,5
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	185	192 – 210	230
3	Выносливость	Бег 1000 м	4,1	4,0	3,5
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине в висе	6	8 - 10	11

Уровень физической подготовленности учащихся (девушки)

№ П/П	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,1	5,3 – 5,9	4,8

2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	170 – 190	205
3	Выносливость	Бег 1000 м	4,50	4,35	4,20
4	Гибкость	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек	40	45	50