

Елецкий филиал автономной некоммерческой организации

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 76D28300B9AFE6B044B0868E3F8789E3

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Действителен: с 02.03.2023 по 02.06.2024

высшего образования

«Российский новый университет»

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальностей среднего профессионального образования

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании (учитель
начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-
развивающего образования)**


на базе среднего общего образования

Елец
2022 год

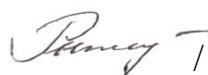
Одобрена
предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
дисциплин

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта для специальности
среднего профессионального
образования 44.02.05 Коррекционная
педагогика в начальном
образовании, утвержденного
приказом Министерства
образования и науки РФ № 183 от
13.03.2018 г.

Протокол № 3
от «10» 11 2022 г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии


/С.В.Толоконников

Начальник отделения СПО

 / О.В. Рыжкова

Авторы (составители):



В.Н. Попов, преподаватель отделения СПО.

Рецензент: Климова Елена Михайловна, преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин ЕТЖТ – филиал РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы (далее – ОП) подготовки специалистов среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование следующих общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

- Максимальная учебная нагрузка – **162** часа;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **162** часа, в том числе:
 - практические занятия – 150 часов;
 - текущие консультации – 10,2 часа;
- промежуточная аттестация:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры – дифференцированный зачет – 1,8 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка за 1 семестр (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	32
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3
Максимальная учебная нагрузка за 2 семестр (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	32
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3
Максимальная учебная нагрузка за 3 семестр (всего)	20

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	18
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3
Максимальная учебная нагрузка за 4 семестр (всего)	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	22
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3
Максимальная учебная нагрузка за 5 семестр (всего)	26
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	24
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3
Максимальная учебная нагрузка за 6 семестр (всего)	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	-
практические занятия	22
текущие консультации	1,7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	0,3

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс, 1 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Практические занятия Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	Практические занятия Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	2	
Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового разбега.	Практические занятия Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).	2	
	Практическая работа №4. Техника бега на короткие дистанции. Прием теста (на результат) по прыжкам в длину с места. Развитие качества выносливости – медленный бег до 8 мин.	2	
Тема 1.4. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	Практические занятия Практическая работа №5. Прием теста (на результат) бега с низкого старта на 60 м. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 10 мин.	2	
	Практическая работа №6. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Контрольный норматив на результат – бег 100м. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 12 мин.	2	
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	Практические занятия Практическая работа №7. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции – 10 мин. Высокий старт.	2	

Тема 1.6. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Практические занятия Практическая работа №8. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	
	Практическая работа №9. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе.	2	
Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	Практические занятия Практическая работа №10. Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени).	2	
	Практическая работа №11. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		24	
Тема 2.1. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	Практические занятия Практическая работа №12. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	2	
	Практическая работа №13. Повторение: техника передачи мяча двумя руками сверху.	2	
Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча.	Практические занятия Практическая работа №14. Повторение приема и передачи мяча сверху.	2	
	Практическая работа №15. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча сверху над собой.	2	
Тема 2.3. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте. Дифференцированный зачёт.	Практические занятия Практическая работа №16. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях (стоя на месте, в движении). Подача – нижняя прямая (обучение).	2	
	Текущие консультации	1,7	
	Дифференцированный зачёт.	0,3	
1 курс, 2 семестр			

<p>Тема 2.4. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №17. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передачи мяча. Практическая работа №18. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.5. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №19. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Практическая работа №20. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №21. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления. Практическая работа №22. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики</p>		<p>22</p>	
<p>Тема 3.1. Акробатика.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №23. Акробатика. Практическая работа №24. Акробатика. Практическая работа №25. Акробатика.</p>	<p>2 2 2</p>	
<p>Тема 3.2. Спортивная гимнастика</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №26. Спортивная гимнастика Практическая работа №27. Спортивная гимнастика</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 3.3. Опорные прыжки</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №28. Опорные прыжки Практическая работа №29. Опорные прыжки</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №30. Атлетическая гимнастика Практическая работа №31. Атлетическая гимнастика Практическая работа №32. Атлетическая гимнастика</p>	<p>2 2 2</p>	

Тема 3.5. Ритмическая гимнастика. Дифференцированный зачёт.	Практические занятия Текущие консультации. Дифференцированный зачёт.	1,7 0,3	
2 курс, 3 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Практические занятия Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	Практические занятия Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	2	
Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового разбега.	Практические занятия Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега. Практическая работа №4. Техника низкого старта и стартового разбега.	2 2	
Тема 1.4. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	Практические занятия Практическая работа №5. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину. Практическая работа №6. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	2 2	
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500- 1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	Практические занятия Практическая работа №7. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	

<p>Тема 1.6. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №8. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Практическая работа №9. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>Текущие консультации. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>1,7 0,3</p>	
2 курс, 4 семестр			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		8	
<p>Тема 2.1. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №10. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Практическая работа №11. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №12. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Зачет. Практическая работа №13. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Зачет.</p>	<p>2 2</p>	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		16	
<p>Тема 2.3. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №14. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте. Практическая работа №15. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p>2 2</p>	

<p>Тема 2.4. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №16. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки). Практическая работа №17. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.5. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №18. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления. Практическая работа №19. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. Дифференцированный зачёт.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №20. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди. Текущие консультации Дифференцированный зачёт.</p>	<p>2 1,7 0,3</p>	
3 курс, 5 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		16	
<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №2. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №3. Техника низкого старта и стартового разбега.</p>	<p>2</p>	

Тема 1.4. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	Практические занятия Практическая работа №4. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину.	2	
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	Практические занятия Практическая работа №5. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.	2	
Тема 1.6. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Практические занятия Практическая работа №6. Т Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	
Тема 1.7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	Практические занятия Практическая работа №7. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча. Практическая работа №8. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	
		2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		6	
Тема 2.1. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	Практические занятия Практическая работа №9. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях.	2	
Тема 2.2. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	Практические занятия Практическая работа №10. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Практическая работа №11. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2	
		2	
РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры. Баскетбол.		10	

<p>Тема 2.3. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №12. Обучение техники игры Техника передачи мяча. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.</p>	2	
<p>Тема 2.4. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки). Дифференцированный зачёт.</p>	<p>Текущие консультации Дифференцированный зачёт.</p>	1,7 0,3	
3 курс, 6 семестр			
<p>Тема 2.5. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №13. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления. Практическая работа №14. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	2 2	
<p>Тема 2.6. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №15. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	2	
РАЗДЕЛ 3. Гимнастика с основами акробатики		18	
<p>Тема 3.1. Акробатика.</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №16. Акробатика.</p>	2	
<p>Тема 3.2. Спортивная гимнастика</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №17. Спортивная гимнастика</p>	2	
<p>Тема 3.3. Опорные прыжки</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №18. Опорные прыжки</p>	2	
<p>Тема 3.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Практические занятия Практическая работа №19. Атлетическая гимнастика Практическая работа №20. Атлетическая гимнастика Практическая работа №21. Атлетическая гимнастика</p>	2 2 2	

Тема 3.5. Ритмическая гимнастика	Практические занятия		
	Практическая работа №22. Ритмическая гимнастика	2	
	Практическая работа №23. Ритмическая гимнастика	2	
	Текущие консультации	1,7	
	Дифференцированный зачёт.	0,3	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		162	
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)		162	
в том числе: практические занятия		150	
текущие консультации		10,2	
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (1,2,3,4,5,6 семестры)		1,8	

Практические (лабораторные) работы проводятся в форме практической подготовки.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала и оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры):

- скамейка гимнастическая,
- стол для настольного тенниса,
- баскетбольный щит,
- волейбольная стойка,
- секундомер,
- турник навесной,
- велотренажер,
- многофункциональный тренажер,
- степ-платформа,
- гимнастические гантели;

спортивный инвентарь:

- обруч взрослый 900мл,
- скакалка спортивная,
- мяч волейбольный,
- мяч футбольный,
- ракетка бадминтонная,
- волан,
- сетка бадминтонная,
- сетка волейбольная,
- гимнастический коврик,
- мат гимнастический,
- ракетки для настольного тенниса,
- сетка для настольного тенниса,
- мяч для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- сетка баскетбольная,
- дартс.

мужская раздевалка, оборудованная вешалками, скамейками, душевыми кабинами, раковиной; унитазом;

женская раздевалка, оборудованная вешалками, скамейками, душевыми кабинами, раковинами; унитазом

**Информационное обеспечение обучения. Перечень
используемых учебных изданий, интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.**

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 — 599с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для Среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

Интернет ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru>- сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента спорта города Москвы.
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе".
5. <http://olympic.ru/> – «Олимпийский Комитет России».
6. olympic.org – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».
7. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиа галерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

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

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

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля И оценки результатов обучения
<p>ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</i></p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары поворотам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники бега дистанции до 5км без учёт времени.</p>

		<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе—начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе—в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
--	--	---