

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «НТПК № 1»
_____ Н.Г. Никокошева
«_____» _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ:**

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

КВАЛИФИКАЦИЯ:
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:
ГОД НАБОРА:

учитель начальных классов
очная
2022

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Разработчик:

Ерохина Татьяна Сергеевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Русинова Татьяна Константиновна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «НТПК № 1»

Рассмотрена на заседании кафедры по специальности «Преподавание в начальных классах» государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 18.02.2022 г.

- ©
- ©
- ©
- ©
- ©

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **44.02.02 Преподавание в начальных классах углубленной подготовки**, входит в укрупненную группу специальностей СПО: **44.00.00 Образование и педагогические науки**.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной образовательной программы среднего профессионального образования.

1.3 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, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

Компетенции, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать уроки.
ПК 1.2.	Проводить уроки
ПК 2.1.	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные занятия.
ПК 3.2.	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
ПК 3.3.	Проводить внеклассные мероприятия.
Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 15	Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;
самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
составление рефератов по темам семестра;	25
составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;	15
занятия в секциях и кружках;	60
составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц;	22
самостоятельная работа над совершенствованием техник.	50
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала , практические работы, самостоятельная работа студентов,	Объем в часах	Уровень освоения	Формируемые компетенции	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика		13			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	-			
Бег на короткие дистанции.	Тематика практических занятий		2,3	ОК 5 ОК 2 ОК 7 ОК 10	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
Прыжок в длину с места	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений	1			
	2.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2			
	3.Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., контрольный норматив	2			
	4.Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив	2			
	5.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2			
	6.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО(задание 1)	9			
Раздел 2. Баскетбол		10			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	-			
	В том числе, практических занятий	10			
	1.Овладение техникой выполнения ведения мяча		2,3	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	2.Передачи и броска мяча с места	2			
	3.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2			
	4.Бросок под углом 45 градусов	2			
	5.Броски по кольцу из разных точек	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, судейство игр, выполнение других индивидуальных заданий (задание 2)	10			

Раздел 3. Атлетическая гимнастика		7			
Тема 3.1. Упражнения с отягощениями	Содержание учебного материала	-	2,3	ОК 5 ОК 8 ОК 2 ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 1
	В том числе, практических занятий	7			
	1.Техника безопасности занятий, страховка во время выполнения упражнений 2.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой 3.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями 4.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей. Зачетные упражнения.	1 2 2 2			
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, подготовка к зачету (задание 3)	7			
Раздел 4. Лыжная подготовка		16			
Тема 4.1. Лыжные ходы	Содержание учебного материала	-	3	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	В том числе, практических занятий	16			
	1.Одновременный бесшажный ход	2			
	2.Одновременный одношажный ход	2			
	3.Одновременно двушажный ход	2			
	4.Классические лыжные ходы	2			
	5.Попеременные лыжные ходы	2			
	6.Подъемы, спуски	2			
7.Полу коньковый и коньковый ход	2				
8.Передвижение по пересечённой местности	2				
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, ремонт лыжного инвентаря, участие в соревнованиях (задание 4)	16				
Раздел 5. Волейбол		16			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	-	2,3	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	В том числе, практических занятий	16			
	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2			
	2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2 2			
3.Прием мяча.	2				

	4.Передача мяча. 5.Нападающие удары. 6. Блокирование нападающего удара. 7.Страховка у сетки. 8.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2 2 2 2		ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий (задание5)	16			
Раздел 6 Единоборства		10			
Тема 6.1 Элементы единоборств	Содержание учебного материала	-			
	В том числе, практических занятий	11			
	1. Техника безопасности на уроках единоборства.	1	2,3	ОК 5	ЛР 15
	2.Приёмы самостраховки	2		ОК 8	ЛР 7
	3.Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	2		ОК 2	ЛР 9
	4.Правила соревнований по одному из видов единоборств	2		ОК 7	ЛР 11
5.Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» Зачетные упражнения	2	ОК 3 ОК 6 ОК 10		ЛР1	
Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, подготовка сообщений, подготовка к зачету (задание 6)	10				
Раздел 7. Легкая атлетика		10			
Тема 7.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-			
	В том числе, практических занятий	10			
	1.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		3	ОК 5	ЛР 15
	2.Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		ОК 2	ЛР 7
	3.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		ОК 7	ЛР 9
	4.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки), 3000 метров (юноши)	2		ОК 10	ЛР 11
5.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ПК 1.1 ПК 1.2			
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях (задание 7)	6				
Раздел 8. Футбол		6			
Тема 8.1. Техника игры	Содержание учебного материала	-	3		
	В том числе, практических занятий	6			

	1.Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги 2.Удары головой на месте и в прыжке 3.Тактика нападения 4.Актика защиты 5.Игра по упрощенным правилам	1 2 2 2		ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, ремонт спортивного инвентаря (задание 8)	6			
Раздел 9. Общефизическая подготовка		6			
Тема 9.1. Силовая выносливость	Содержание учебного материала	-	3		
	В том числе, практических занятий	6			
	1.Круговой метод тренировки с элементами кросс фита 2.Приём контрольных нормативов: отжимания от пола за 1 минуту 3.Приём контрольных нормативов: подтягивания на перекладине	2 2 2		ОК 5 ОК 2 ОК 7 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 3.2 ПК 3.3	ЛР 1 ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение «Комплекс упражнений для развития всех мышечных групп» (задание 9)	4			
Раздел 10. Плавание		5			
Тема 10.1 Сухое плавание	Содержание учебного материала		3		
	В том числе, практических занятий				
	1.Техника безопасности на уроках плавания 2.Разминка пловца. Упражнения для профилактики травматизма 3.Упражнения для изучения плавания на спине, брасса. Зачетные упражнения	1 2 2		ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9	ЛР 15 ЛР 9 ЛР 11

				ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК 3.3	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, подготовка сообщений, подготовка к зачету(задание 10)	5			
Раздел 11. Лыжная подготовка		16			
Тема 11.1. Повороты. Торможения. Подъемы. Спуски.	Содержание учебного материала	-	2,3		
	В том числе, практических занятий	16			
	1.Техника поворотов. Виды поворотов	2		ОК 5	ЛР 15
	2.Техника и виды торможения	2		ОК 2	ЛР 7
	3.Прохождение спусков, подъемов и неровностей	2		ОК 3	ЛР 9
	4.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		ОК 6	ЛР 11
	5.Катание на коньках.	2		ОК 10	
	6.Посадка лыжника	2		ПК 1.1	
	7.Техника падений	2		ПК 1.2.	
8.Передвижение по пересеченной местности	2				
Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 11)		16			
Раздел 12. Волейбол		28			
Тема 12.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	-	2,3		
	В том числе, практических занятий	16			
	1. Отработка техники нижней подачи	2		ОК 5	ЛР 15
	2. Отработка приема после нижней подачи	2		ОК 2	ЛР 7
	3. Совершенствование нижней прямой подачи во взаимодействии в парах	2		ОК 3	ЛР 9
	4. Подвижная игра на закрепление нижней подачи	2		ОК 4	ЛР 11
	5. Эстафеты в колоннах на совершенствование техники нижней прямой подачи	2		ОК 6	
	6. Использование разученных технических элементов в учебной игре	2		ОК 7	
	7. Контрольный норматив: нижняя подача на точность в определенную зону	2		ОК 10	
8. Двусторонняя игра с соревновательным эффектом	2	ПК 2.1			
		2	ПК 2.2		
			ПК 3.3		

	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий (задание 12)	16				
Тема 12.2 Блокирование	Содержание учебного материала	-	2,3			
	В том числе, практических занятий	12				
	1. Защитный блок волейбола - блокирование.					
	2. Виды блокирования	2		ОК 5	ЛР 15	
	3. Техника блокирования	2		ОК 2	ЛР 7	
4. Парное блокирование	2	ОК 3	ЛР 9			
5. Изучение элементов одиночного и командного блока	2	ОК 4	ЛР 11			
6. Выход на позицию в блокировании, прыжок и вынос рук. Зачетные упражнения.	2	ОК 6				
		2	ОК 7			
		2	ОК 10			
			ПК 2.1			
			ПК 2.2			
			ПК 3.3			
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в соревнованиях по волейболу, выполнение индивидуальных заданий, подготовка к зачету(задание 12)	12				
Раздел: 13. Легкая атлетика		10				
Тема 13.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	-	3			
	В том числе, практических занятий	10				
	1. Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования			ОК 5	ЛР 15	
	2. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		ОК 2	ЛР 7	
	3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		ОК 3	ЛР 9	
	4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив (девушки), 3000 метров (юноши)	2		ОК 6	ЛР 11	
5. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	ОК 10				
			ПК 1.1			
			ПК 1.2			
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях (задание 7)	4				
Раздел 14. Баскетбол		10				
Тема 14.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Содержание учебного материала	-	2,3			
	В том числе, практических занятий	10				
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		ОК 5	ЛР 15	
	2. Значение штрафного броска, его предназначение, результат и квалификация	2		ОК 2	ЛР 7	
	3. Эстафеты в колонне на выполнение штрафного броска	2		ОК 3	ЛР 9	
	4. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах другому	2		ОК 4	ЛР 11	
5. Правила соревнований, жесты судей. Дифференцированный зачет	2	ОК 6				

				ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к дифференцированному зачету (задание 14)	4			
Раздел 15. Лыжная подготовка		16			
Тема 15.1.	Содержание учебного материала				
Совершенствование техники Поворотов. Торможения. Подъемов. Спусков	В том числе, практических занятий	16			
	1. Техника поворотов. Виды поворотов	2	2,3	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.1 ПК 1.2	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	2. Техника и виды торможения	2			
	3. Прохождение спусков, подъемов и неровностей	2			
	4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2			
	5. Катание на коньках.	2			
	6. Посадка лыжника	2			
	7. Техника падений	2			
	8. Передвижение по пересеченной местности	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 12)	8			
Раздел 16. Волейбол		10			
Тема 16.1	Содержание учебного материала	10			
	В том числе, практических занятий	10			
	1. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке.	2	2,3	ОК 5 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 10 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.3	ЛР 15 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	2			
		2			
		2			
	3. Совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	2			
	4. Совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками;				

	прием мяча снизу и сверху с падением.				
	5. Итоговая учебная игра с применением основных правил игры в волейбол.				
	Самостоятельная работа обучающихся: ремонт лыжного инвентаря, выполнение других индивидуальных заданий, участие в соревнованиях (задание 13)	6			
ВСЕГО:		344			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок, душевой.

Оборудование спортивного зала:

- обруч гимнастический 10 шт;
- медицинбол 5 шт;
- мяч футбольный 7 шт;
- мяч волейбольный 15 шт;
- мяч баскетбольный 10 шт;
- скакалка гимнастическая 28 шт;
- конус 4 шт;
- теннисный стол 1шт;
- теннисные ракетки 2 шт;
- теннисный шарик 4 шт;
- ворота для мини-футбола 2 шт;
- перекладина навесная 7 шт;
- кольцо баскетбольное 2шт;
- щит баскетбольный 2шт;
- стенка гимнастическая 9шт;
- скамья гимнастическая 4шт;
- гриф для штанги 2шт;
- блины разновесовые 10шт;
- скамья для штанги 2шт;
- скамья для прессы 1шт;
- брусья параллельные 1шт;
- мат гимнастический 1шт
- сетка волейбольная со стойками 1шт;
- гиря 16 кг 1шт;
- велотренажер 1шт;
- тренажер «эллипсоид» 1шт;
- тренажер «степпер» 1шт;
- тренажер «райдер» 1шт;
- гантели от 1-5 кг 3 пары;
- утяжелители для ног 25 пар
- мяч теннисный 15шт;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 3шт;
- эстафетная палочка 5 шт.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы в библиотечном фонде колледжа имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования- М.: ИЦ Академия, 2013.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-М.: КноРус, 2013
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ, 2015

Дополнительная литература:

5. Лях В.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл., -2011г
6. Власов А.Е. Зеленков Ю.А. Солнцев И.В. «Развитие массового спорта в современной России»: монография. Издательство: Проспект, 2018г.
7. Ланда Б.Х. «Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология»: учебное пособие. Издательство: Спорт, 2017г

Интернет-ресурсы

8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
9. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».) Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
10. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
11. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказывает о технике беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта; - Объясняет основные игровые элементы; - Называет координационные способности; - Определяет ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - Обобщает личностно-коммуникативные качества; - Определяет восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - Разрабатывает волевые качества, инициативность, самостоятельность; - Представляет технику игровых элементов на оценку; - Определяет контроль и самоконтроль за состояние здоровья; - Называет основные игровые элементы; - Управляет техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; - Представляет преодоление подъемов и препятствий на лыжах; переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; - Дает примеры элементов тактики лыжных гонок: распределения сил, лидирования, обгона, финиширования и др.; - Представляет прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши) на лыжах; - Рассказывает о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях; - Демонстрирует технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - Объясняет приемы самостраховки; - Демонстрирует специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; - Демонстрирует старты, повороты, ныряние ногами и головой. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений. Дифференцированный зачет

<p>знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет правила соревнований по разным видам спорта; - Выбирает и грамотно использует современные методики упражнений на тренажерах; - Дает примеры контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; - Создает дневник самоконтроля; - Разрабатывает средства и методы при занятиях атлетической гимнастикой; - Обобщает значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - Рассказывает о самоконтроле и критериях его оценки, психофизиологические основы учебного и производственного труда; - Объясняет правила соревнований по разным видам спорта техники безопасности при занятиях лыжным спортом; - Объясняет требования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению; - Дает примеры о гигиене спортивной одежды и обуви, и уход за ними; - Рассказывает информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО); - Объясняет технику безопасности при занятиях физкультурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование; - Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, ответов на устные вопросы. <p>Дифференцированный зачет</p>
--	--	---

* Приложение 1.

1 курс

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, сек)	13,30	14,00	б/вр
2. Бег 30м (сек)	4,60	5,00	5,40
3. Бег 60м (сек)	8,20	8,60	9,00
4. Бег 100 м (сек)	13,80	14,20	14,80
5. Прыжок в длину с места (см)	230	215	205
6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	430	415	405
7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	13	10
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	50	45	30

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	12	10	7
11. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	6
12. Выход силой (количество раз)	7	6	4
13. Подъём переворотом (количество раз)	9	8	6
14. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
15. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
16. Наклон из положения стоя (см)	15	10	5
17. Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
18. Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
19. Приём- передача мяча над собой снизу	25	20	15
20. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	5	4	3
21. Челночный бег 3х10 м (сек)	7,0	7,5	8,0

1 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	11,00	11,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,2	5,6	5,8
3.Бег 60м (сек)	10,4	10,8	11,2
4.Бег 100м (сек)	15,8	16,2	16,5
5.Прыжок в длину с места (см)	205	190	175
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	390	375	360
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	25	15	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	10	9
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	50	45	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	65	50	35
12. Поднимание туловища за 30 сек	28	26	24
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	135	125	115
15.Наклон из положения стоя (см)	22	15	10
16.Штрафные броски из 10 раз.	6	5	4
17.Приём - передача мяча над собой сверху	25	20	15
18.Приём - передача мяча над собой снизу	25	20	15
19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	5	4	3
20. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	9,0	9,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин, сек)	13,00	13,30	б/вр
2.Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,2
3.Бег 60м (сек)	8,0	8,4	8,8
4.Бег 100м (сек)	13,5	14,0	14,2
5.Прыжок в длину с места (см)	240	220	210
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	440	420	410
7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	25	20	15
9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
12.Выход силой (количество раз)	8	7	6
13.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
14.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
16.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
17.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
18.Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
19.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи	6	4	3
21. Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,3	7,8

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м (мин, сек)	10,40	11,00	б/вр
2.Бег 30м (сек)	5,1	5,5	5,6
3.Бег 60м (сек)	9,8	10,5	10,7
4.Бег 100м (сек)	15,6	16,0	16,2
5.Прыжок в длину с места (см)	210	205	180
6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)	400	395	370
7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	15	12	10
9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
12. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
14.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
15.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
16.Приём передача мяча над собой сверху	30	25	20
17.Приём передача мяча над собой снизу	30	25	20
18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3
19. Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	9,2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	15
3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	55	45	30
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	15	13	10
5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	15	12	8
6.Выход силой (количество раз)	8	7	6
7.Подъём переворотом (количество раз)	10	9	7
8.Поднимание туловища за 30 сек	30	28	26
9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
10.Наклон из положения стоя (см)	20	12	5
11.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
12. Приём - передача мяча над собой сверху	30	25	15
13.Приём - передача мяча над собой снизу	30	25	15
14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	30	20	15
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	18	14	10
3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)	55	50	30
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8
5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)	70	60	40
6. Поднимание туловища за 30 сек	30	28	25
7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	145	135	125
8.Наклон из положения стоя (см)	25	20	15
9.Штрафные броски из 10 раз.	7	6	5
10.Приём передача мяча над собой сверху.	30	25	20
11.Приём передача мяча над собой снизу.	30	25	20
12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи.	6	4	3

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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.