

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ АО

«Камызякский

сельскохозяйственный колледж»

 С.В. Безъязыков

Приказ № 213-НХ

от 28 августа 2019 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 г

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по программе подготовке специалистов среднего звена, по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 458 от 7.05.2014 г.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

**Разработчик:** Кудрякова Наталия Владимировна, преподаватель Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии обще-гуманитарных и социально – экономических дисциплин № 2.

Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Кудрякова Н. В./

**Рекомендовано** Методическим советом ГБПОУ АО «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Заключение методического совета

Протокол № 2 от «10» сентября 2019 г.

Председатель методического совета \_\_\_\_\_ /Боброва И. Е./

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 458, по программе подготовке специалистов среднего звена.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 3, 6, 7, 8.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	- 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	300
<b>Самостоятельная работа</b>	150
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	150
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	150
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	150
<b>итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>20</b>
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		20
	<b>Практическая работа 1.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Специальные прыжковые, беговые упражнения. <b>Практическая работа 2 - 4.</b> Техника высокого, низкого старта. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. <b>Практическая работа 5 - 7.</b> Финиширование. Специальные упражнения бегуна. Тактика бегуна на соревнованиях. <b>Практическая работа 8-9 .</b> Бег по прямой с различной скоростью. <b>Практическая работа 10.</b> Бег 100, 200, 400 метров	3	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> конспект		20
	Легкоатлетические многоборья. Рациональные способы ходьбы. Особенности самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей.		
<b>Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>16</b>
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		16
	<b>Практическая работа 11- 12.</b> Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции <b>Практическая работа 13 - 14.</b> Старт и стартовый разбе. Бег на дистанции 500, 1000 метров	3	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8

	<b>Практическая работа 15 - 16.</b> Бег на 2000, 3000 метров. Марш – бросок 5, 6 км. Специальные упражнения бегуна. <b>Практическая работа 17-18.</b> Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.				
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)				
	<b>Самостоятельная работа:</b> конспект, комплексы упражнений		16		
	Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями. Планирование индивидуальных занятий различной направленности и контроль их эффективности. Техника безопасности и гигиенические требования.				
<b>Тема 1.3 . Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>		
	<b>Практическая работа 19 - 20.</b> Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки <b>Практическая работа 21 - 22.</b> Эстафетный бег 4x100, 4x200 метров <b>Практическая работа 23.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	3			
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)				
	<b>Самостоятельная работа:</b> конспект				
	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи. Культура питания. Роль мотиваций в здоровом образе жизни. Организация досуга средствами физической культуры. Подвижные игры. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.		10		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>96</b>		
<b>Тема 2.1 Техника нападения в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	ОК 3	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		10		
	<b>Практическая работа 24 - 25.</b> Основа техники баскетбола: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, передачи, броски, добивание, ведение.	3			

	<p><b>Практическая работа 26 - 27.</b> Техника владения мячом: ведение, броски, передачи, ловля.</p> <p><b>Практическая работа 28.</b> Способы, разновидности, условия выполнения. Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной, двумя руками.</p> <p><b>Практическая работа 29.</b> Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой, после ведения мяча, бросок в прыжке. Игра по правилам.</p> <p><b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> конспект, комплексы упражнений</p> <p>Резервы человеческого организма История возникновения и развития игры в баскетбол. Основы судейства. Роль ритмов в жизни человека.</p>			<p>ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Техника защиты в баскетболе</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>	<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
	<p><b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b></p>		12	
	<p><b>Практическая работа 30 - 31.</b> Техника передвижений: стойки. Ходьба, бег. Остановки, прыжки, повороты.</p> <p><b>Практическая работа 32 - 33.</b> Техника овладения мячом и противодействия: взятие отскока, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Игра по правилам.</p> <p><b>Практическая работа 34. – 35.</b> Финты и сочетания приемов. Способы, разновидности, условия выполнения. Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игра по правилам.</p>	3		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> презентация</p>			
	<p>Утомление и процесс восстановления. Биологическое значение питания. Возрастные особенности физического развития организма. Функции эмоций и их значение для здоровья человека</p>		12	
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Тактика нападения в</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>Уровень освоения</b>	<b>14</b>	
	<p><b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b></p>		14	



<b>баскетболе</b>	<b>Практическая работа 36 -37.</b> Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. <b>Практическая работа 38 - 39.</b> Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. <b>Практическая работа 40 - 42.</b> Разновидности специального нападения. Игра по правилам. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	3		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)				
	<b>Самостоятельная работа:</b> конспект Аэробные и анаэробные группы упражнений. Значение двигательной активности и гиподинамии для жизнедеятельности организма.			14	
<b>Тема 2.4. Тактика защиты в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		10		
	<b>Практическая работа 36 - 37</b> Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Овладение командными действиями и совершенствования в них. <b>Практическая работа 38 - 40.</b> Игра по правилам. Игровая подготовка: совершенствование умения распределять силы; совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий; совершенствование и использование освоенных тактических систем в защите.	3			
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)				
	<b>Самостоятельная работа:</b> реферат, презентация Типы конституций человека по Н. А. Агаджаняну и др. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.				10
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>72</b>		
<b>Тема 3.1 Техника игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		10		
	<b>Практическая работа 41 - 42.</b> Правила игры волейбол. Расстановка игроков на площадке. Передачи мяча верхние, нижние, Передачи мяча в	3			

	<p>парах. Передвижения игроков приставным шагом, прыжком, бегом. Челночный бег.</p> <p><b>Практическая работа 43 - 44.</b> Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра по правилам. Стойки, техника передвижения, остановки, повороты, передачи (разновидности), поддачи (разновидности), приемы (разновидности), атакующие удары, блокирование.</p> <p><b>Практическая работа 45.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>			<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> презентация			
	Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Методика оценки и коррекции телосложения. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.		10	
<b>Тема 3.2 Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		10	
	<b>Практическая работа 46 - 47.</b> Техника приема (сверху, снизу) и передач мяча. (двумя руками сверху, двумя снизу, двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху). Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. <p><b>Практическая работа 48.</b> Варианты техники приема и передач мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке; прием мяча после поддачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><b>Практическая работа 49 - 50.</b> Прием мяча после поддачи; групповые упражнения с подач через сетку; индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки; варианты подач мяча; соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	3		<p>ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> сообщение			
	Основные формы и виды физических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля			10

	жизни.				
<b>Тема 3.3. Техника нападения и защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		8		
	<b>Практическая работа 51 - 52.</b> Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении (с перекатом на бедро – спину; вперед на руки), прием низко летящего мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3			
	<b>Практическая работа 53 - 54.</b> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.				
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>				
	<b>Самостоятельная работа:</b> презентация				
	Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение, их социальная направленность.		8		
<b>Тема 3.4. Тактика защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		8		
	<b>Практическая работа 55 - 56.</b> Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3			
	<b>Практическая работа 57 - 58.</b> Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Игра по упрощенным правилам волейбола.				
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>				
	<b>Самостоятельная работа:</b> реферат, конспект				
	Восстановительные средства при занятиях физическими упражнениями. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.		8		
<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>			<b>60</b>		
<b>Тема 4.1. Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		8		

	<p><b>Практическая работа 59.</b> Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в парах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p><b>Практическая работа 60 - 61.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом.</p> <p><b>Практическая работа 62.</b> Комплекс упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, Отжимание в упоре лежа на полу.</p>	3		<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> комплексы упражнений			
	Комплексы упражнений с предметами (девушки – со скакалкой, с мячом, с обручем, на гимнастической стенке; юноши – с гантелями, гириями, на гимнастической скамейке, гимнастической стенке).		8	
<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>акробатических</b> <b>элементов</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>	<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		8	
	<p><b>Практическая работа 63 - 64.</b> Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера;</p> <p><b>Практическая работа 65 - 66.</b> Стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Соединение изученных элементов в комбинацию</p>			
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> рефераты, презентации			
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.		8	
<p><b>Тема 4.3. Техника</b> <b>выполнения</b> <b>опорного прыжка</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		8	
	<p><b>Практическая работа 67 - 68.</b> Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги».</p> <p><b>Практическая работа 69 - 70.</b> Опорный прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» Комбинированные прыжки.</p>	3		

	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> конспект			
	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование методов спортивной тренировки для совершенствования запаса двигательных умений, навыков, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).		8	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Тема 4.4.</b> <b>Атлетическая (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		6	
	<b>Практическая работа 71 - 73.</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью.	3		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> сообщение, комплексы упражнений			
	Бодибилдинг, бодифлекс, шейпинг, пилатес, каланетика. Функции двигательной активности		6	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника бега и прыжков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		12	
	<b>Практическая работа 74 - 76.</b> Бег в равномерном и переменном темпе. Бег на выносливость. Тактика бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна	3		
	<b>Практическая работа 77 – 79.</b> Определение длины разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Специальные прыжковые упражнения.			
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> сообщения, рефераты			
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Функциональное состояние организма.		12		

	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.			
<b>Тема 5.2. Техника метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		10	
	<b>Практическая работа 80 - 82.</b> Техника метания гранаты с разбега. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты <b>Практическая работа 83 – 84.</b> Специальные упражнения метателя. Метание гранаты в горизонтальную цель с разбега, с места на дальность.	3		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)			
	<b>Самостоятельная работа:</b> презентация			
	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		10	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>				
<b>Всего:</b>			<b>300</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион, стрелковый тир

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная.

футбольное поле.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для его реализации.

**Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды («козел» для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической

гимнастикой, маты гимнастические скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы:

- пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.



### **3.2.2. Электронные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения; при оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные студента; критерием оценки уровня физической подготовленности является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении определенных количественных показателей.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p><b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основ здорового образа жизни</p>	<p>полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p>