

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*код и название учебной дисциплины*

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям:  
(специальности):

44.02.01 Дошкольное образование

*код и наименование специальности*

44.02.02 Преподавание в начальных классах

*код и наименование специальности*

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

*код и наименование специальности*

Сызрань, 2021 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
психолого-педагогических дисциплин и  
частных методик школьного образования  
от «07» июня 2021 г. протокол № 10

**Составители:** А.А. Машин, Кручинина Н.В. преподаватели ОГСЭ.05 Физическая культура  
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** О.А. Андреяшина, методист  
социально – педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 16        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17        |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ                               | 19        |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для формирования физической культуры личности, потребности в занятиях физической культурой, развития физических качеств в ГБПОУ «ГК г. Сызрани» в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования для подготовки студентов по специальности (специальностям) 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

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

Рабочая программа является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

**Целью** физического воспитания является физическое совершенство и готовность использования достижений физической культуры для сохранения здоровья и высокой работоспособности на долговременный период жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Обучение знаниям по формированию навыков и умений в использовании средств физической культуры для сохранения здоровья, физического совершенствования и организации здорового образа жизни.
2. Воспитание двигательных способностей.
3. Формирование двигательных навыков и умений, воспитание навыков самостоятельных занятий, необходимых для физического совершенствования, профессиональных и жизненно важных видов жизнедеятельности человека.

### **Задачи:**

*Студент должен:*

*уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать:*

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) по специальностям: 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования:

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.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей и овладению профессиональными компетенциями:

- 44.02.02 Преподавание в начальных классах

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.

- 44.02.01 Дошкольное образование

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

#### 1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

По специальностям 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:  
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
Самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов             |            |            |
|---|-------------------------|------------|------------|
|   | 44.02.01                | 44.02.02   | 44.02.03   |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>344</b>              | <b>344</b> | <b>344</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 172                     | 172        | 172        |
| <i>в том числе:</i>   |                         |            |            |
| лабораторные занятия  | <i>Не предусмотрено</i> |            |            |
| практические занятия  | 172                     | 172        | 172        |
| контрольные работы  | <i>Не предусмотрено</i> |            |            |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>172</b>              | <b>172</b> | <b>172</b> |
| Написание реферата.<br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.<br>Изучение правил по спортивным играм.<br>Судейство соревнований по различным видам спорта.<br>Посещение студентами спортивных секций.<br>Участие студентов в соревнованиях по видам спорта |                         |            |            |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</i>  |                         |            |            |



### Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование<br>Разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная<br>работа обучающихся   | Количество<br>часов | Уровень<br>освоения |
|--|--|---------------------|---------------------|
| 1  | 2  | 3                   | 4                   |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |  |                     |                     |
|  | <i>Практическое занятие:</i>   | 2                   |                     |
| Тема 1.<br>Введение.   | 1. <i>Практическое занятие:</i><br>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.   | 1                   | 1                   |
|  | 2. <i>Практическое занятие:</i><br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).   | 1                   | 1                   |
| Тема 2.<br>Основы здорового<br>образа жизни.<br>Физическая культура<br>в обеспечении<br>здоровья | <i>Практическое занятие:</i>   | 4                   |                     |
|  | 1. <i>Практическое занятие:</i><br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  | 2                   | 1                   |
|  | 2. <i>Практическое занятие:</i><br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидروпроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 2                   | 1                   |



|  |                              |   |   |   |
|--|------------------------------|---|---|---|
|  |                              |   |   |   |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | <i>Практическое занятие:</i> |   | 4 |   |
|  | 1.                           | <i>Практическое занятие:<br/>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</i>   | 2 | 1 |
|  | 2.                           | <i>Практическое занятие:<br/>Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</i>   | 2 | 1 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | <i>Практическое занятие:</i> |   | 4 |   |
|  | 1.                           | <i>Практическое занятие:<br/>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</i> | 2 | 2 |
|  | 2.                           | <i>Практическое занятие:<br/>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</i>  | 2 | 2 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства  | <i>Практическое занятие:</i> |   | 6 |   |
|  | 1.                           | <i>Практическое занятие:<br/>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения</i>  | 2 | 1 |

|   |    |  |         |   |
|---|----|--|---------|---|
| <i>физической культуры в регулировании работоспособности</i>              |    | <i>общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.</i>   |         |   |
|   | 2. | <i>Практическое занятие:<br/>Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</i>  | 2       | 1 |
|   | 3. | <i>Практическое занятие:<br/>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</i>  | 2       | 2 |
| <i>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i> |    | <i>Практическое занятие:</i>   | 4       |   |
|   | 1. | <i>Практическое занятие:<br/>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>  | 2       | 1 |
|   | 2. | <i>Практическое занятие:<br/>Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</i>  | 2       | 1 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |    |  |         |   |
| <i>Учебно-методическая работа</i>   |    | <i>Практическое занятие:</i>   | 10 (16) |   |
|   | 1. | <i>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся:<br/><br/>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.<br/>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.<br/>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</i> | 10 (16) | 2 |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   | <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> |    |   |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | <i>Практическое занятие:</i>  | 28 |   |
|   | 1. <i>Практическое занятие:</i><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.   | 4  | 2 |
|   | 2. <i>Практическое занятие:</i><br>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.  | 4  | 2 |
|   | 3. <i>Практическое занятие:</i><br>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).   | 4  | 2 |
|   | 4. <i>Практическое занятие:</i><br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 4  | 2 |
|   | 5. <i>Практическое занятие:</i><br>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  | 4  | 2 |
|   | 6. <i>Практическое занятие:</i><br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).   | 4  | 2 |

|                      |                              |  |    |   |
|----------------------|------------------------------|--|----|---|
|                      | 7.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Толкание ядра.   | 4  | 2 |
| 2. Лыжная подготовка | <i>Практическое занятие:</i> |  | 32 |   |
|                      | 1.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.  | 4  | 2 |
|                      | 2.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Преодоление подъемов и препятствий.  | 4  | 2 |
|                      | 3.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 4  | 2 |
|                      | 4.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  | 4  | 2 |
|                      | 5.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).   | 4  | 2 |
|                      | 6.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Основные элементы тактики в лыжных гонках.   | 4  | 2 |
|                      | 7.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Правила соревнований.  | 4  | 2 |
|                      | 8.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  | 4  | 2 |
| 3. Гимнастика        | <i>Практическое занятие:</i> |  | 13 |   |
|                      | 1.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).  | 4  | 2 |
|                      | 2.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 4  | 2 |

|                    |                              |   |    |   |
|--------------------|------------------------------|---|----|---|
|                    | 3.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Упражнения для коррекции зрения.  | 3  | 2 |
|                    | 4.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.   | 2  | 2 |
| 4. Спортивные игры | <i>Практическое занятие:</i> |   | 32 |   |
|                    | 1.                           | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Волейбол</b><br>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 12 | 2 |
|                    | 2.                           | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Баскетбол</b><br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.   | 12 | 2 |
|                    | 3.                           | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Ручной мяч</b><br>Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  | 6  | 2 |
|                    | 4.                           | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Футбол (для юношей)</b><br>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в   | 6  | 2 |

|                          |                              |  |    |   |
|--------------------------|------------------------------|--|----|---|
|                          |                              | прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   |    |   |
| 5. Плавание              | <i>Практическое занятие:</i> |  | 10 |   |
|                          | 1.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 2  | 1 |
|                          | 2.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Правила плавания в открытом водоеме.   | 2  | 1 |
|                          | 3.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).   | 2  | 1 |
|                          | 4.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.  | 2  | 1 |
|                          | 5.                           | <i>Практическое занятие:</i><br>Самоконтроль при занятиях плаванием.   | 2  | 1 |
| 6. Виды спорта по выбору | <i>Практическое занятие:</i> |  | 21 |   |
|                          | 1.                           | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Современные виды фитнеса</b><br>Классическая аэробика. Занятия с применением современных видов фитнес-оборудования (фитболы, стэп-платформы, TRX-петли). Пилатес. Различные виды йоги.  | 6  | 2 |
|                          | 2.                           | <i>Практическое занятие:</i>   | 6  | 2 |

|        |    |  |     |   |
|--------|----|--|-----|---|
|        |    | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.  |     |   |
|        | 3. | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Дыхательная гимнастика</b><br>Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).   | 3   | 2 |
|        | 4. | <i>Практическое занятие:</i><br><b>Спортивная аэробика</b><br>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.<br>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 6   | 2 |
| ИТОГО: |    |  | 172 |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания, спортивного зала и спортивной площадки.

Спортивная площадка с оборудованными беговыми дорожками, прыжковой ямой, местом для метаний; спортивный зал с оборудованными площадками для игр в баскетбол и волейбол; гранаты 500 и 700г.-15шт., ядра (4,5 и 7,25 кг.) - 10шт. диски (1-1,5-2кг.), рулетки, секундомеры – 3 шт., мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные)-по 15шт., щиты с баскетбольными корзинами, волейбольные сетки, насосы, брусья (разновысокие и параллельные), гимнастические скамейки, гимнастические стенки, бревно гимнастическое, стойки для прыжков, металлические планки для прыжков, перекладина, кольца, «козёл гимнастический», «конь гимнастический с ручками», мостики гимнастические, подкидная доска, канат для перетягивания, маты гимнастические, палки гимнастические, лыжи беговые с креплениями и палками, скакалки короткие (2-2.5 метра), обручи металлические, стартовые колодки, стартовый пистолет, стартовые флажки, палатки, рюкзаки.

Технические средства обучения: магнитофон, усилитель.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Список основной литературы.

##### Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.

##### Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
  2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
  3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
  4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
  5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
  6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
  7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
  8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
  9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.
- Евсеев Ю.И.* Физическая культура и спорт. Теория и методика физической культуры. Учебник/ -М. 2014.

##### Список дополнительной литературы.

1. В.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М., 2013
2. Е.Литвинов Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,



- основанная на одном из видов спорта Просвещение М., 2013.
3. Г. Мейксон Программа Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направлением развитием двигательных способностей Просвещение М., 2013.
4. В.С.Кузнецов, Физическая культура:9 и 11 выпускные классы: учебное пособие М. Аст- Пресс Школа 2014.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения |
|--|--|
| <p><i>Студент должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>определять уровень своего здоровья и, соответственно, подбирать для себя программу физкультурно-оздоровительной деятельности на основе базовых видов физических упражнений, освоенных на занятиях физической культурой, уметь ее спланировать и выполнять.</li> </ul> | Устные ответы, изложения материала.                      |
| <p><i>Студент должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>историческое развитие физической культуры в России;</li> </ul>  | Устные ответы, изложения материала.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>педагогические, физиологические и технологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;</li> </ul>  | Устные ответы, изложения материала.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> </ul>   | Устные ответы, изложения материала.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;</li> </ul>   | Устные ответы, изложения материала.                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> </ul>  | Устные ответы, изложения материала.                      |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</li> </ul>         | <p>Устные ответы, изложения материала.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> | <p>Устные ответы, изложения материала.</p> |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

| <b>№ п/п</b> | <b>Дата внесения изменения</b> | <b>Внесённые изменения</b>   | <b>№ страницы</b> |
|--------------|--------------------------------|--|-------------------|
| 1.           | 01.06.2021                     | В Информационное обеспечение обучения в качестве основного источника для преподавателей добавлен <i>Евсеев Ю.И.</i> Физическая культура и спорт. Теория и методика физической культуры. Учебник/ -М. 2014.   | 16                |
| 2.           | 01.06.2021                     | В разделе «Виды порта по выбору» тема «Ритмическая гимнастика» заменена на тему «Современные виды фитнеса»<br>Классическая аэробика. Занятия с применением современных видов фитнес-оборудования (фитболы, стэп.платформы, TRX-петли). Пилатес. Различные виды йоги. | 14                |