Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Логинова Людмила Федоровна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2023 13:18:45
Уникальный программный ключ:
80d29d5cd2cec08f43bbdd398af5d0d3de192aa9

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
**«Московский областной гуманитарно-социальный колледж»**

УТВЕРЖДЕНА
заседанием Педагогического Совета
протокол № 6 от 29.06.2023 г.
приказ директора об утв. ППССЗ
№ 06-03/64 П от 30.06.2023 г.
Директор _____ Логинова Л.Ф.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОО.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**программе подготовки специалистов среднего звена по специальности**
**44.02.02 «Преподавание в начальных классах»**

**Квалификация – УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Красково - 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Московский областной гуманитарно-социальный колледж»

Разработчики:

| | | |
|---|---|---|
| к. п. н, доц. | | Карпенко В. Б. |
| *ученая степень, звание* | *подпись* | *ФИО* |

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании Предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин от «28» июня 2023 г. протокол № 6

Председатель Предметно-цикловой комиссии

| | | |
|---|---|---|
| К.и.н. | | Урбанович В.М. |
| *ученая степень, звание* | *подпись* | *ФИО* |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».
Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательную подготовку и относится к базовым учебным предметам.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цель и задачи общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Особое значение учебный предмет «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета обучающийся должен знать и уметь:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|---|---|
| | **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия:<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|---|---|---|
| | находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная деятельность:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>г) принятие себя и других людей:<br>- принимать мотивы и аргументы | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|---|---|---|
| | других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br>В части физического воспитания:<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>а) самоорганизация:<br>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретенный опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Виды учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **82** |
| в т. ч. | |
| **1. Основное содержание** | **64** |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 62 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **18** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)** | |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

**Содержание общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Основное содержание** | | **2** | |
| **Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | |
| | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | |
| | 3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | | |
| | 4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | |
| | 5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | | |
| **Тема 1.2**<br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>*(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).* | | |
| | 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. | | |
| | 3.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | | |
| | 4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | | |
| | 5. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6. Физические качества, средства их совершенствования | | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** | |
| **Тема 1.3** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | |
| **Тема 1.4** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | |
| **Раздел 2.** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **78** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Методико-практические занятия** | | **16** | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **16** | |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 2 | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| различных форм организации занятий физической культурой | различной функциональной направленности | | |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 2 | |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04 |
| | **Практические занятия** | 2 | |
| | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 2 | |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| **Тема 2.5** Профессионально- | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| прикладная физическая подготовка | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | |
| | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | | |
| **Основное содержание** | | **62** | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | **62** | |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 6 | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | |
| ***2.7. Гимнастика (практические занятия 13-14)*** | | **24** | |
| **Тема 2.7 (1)** **Основная** гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | |
| | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | |
| **Тема 2.7 (2) Аэробика** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | |
| | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | | |
| | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | | |
| **Тема 2.7 (3)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| ***2.8 Спортивные игры (практические занятия 15-18)*** | | **16** | |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | 15. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | |
| | 16. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | |
| | 17. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | 18.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (учебная игра) | | |
| **Тема 2.8 (2)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика *(практические занятия 19-29)* | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | 16 | |
| | 19. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | |
| | 20. Совершенствование техники спринтерского бега | | |
| | 21-23. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | |
| | 24. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | |
| | 25. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | |
| | 26. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | |
| | 27. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | |
| | 28-29. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)** | | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | | **82** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для проведения учебных занятий используются учебные аудитории: Кабинет теории и методики физического воспитания, Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием (наглядные пособия) и техническими средствами обучения (ПК, переносная аудио и видеоаппаратура).

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

- Спортивный комплекс: спортивный зал для проведения для проведения практических занятий, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием (шведские стенки, баскетбольные щиты, ворота, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, маты, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, мячи), прочее - аптечка медицинская, сетка заградительная

обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- Тренажерный зал для проведения для проведения практических занятий, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием (тренажеры, штанги, гантели, атлетическое оборудование);

- Гимнастический зал (зал ритмики и хореографии) для проведения практических занятий, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием (зеркала гимнастические, маты, хореографический станок, мячи, скакалки, перекладина гимнастическая пристенная, обручи, гимнастические коврики, переносная аудио аппаратура);

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины

Открытые спортивные площадки для проведения практических занятий:

- баскетбольные щиты, ворота, волейбольная сетка, мячи;

-хоккейная площадка, футбольное поле, спортивное ядро с беговыми дорожками, полоса препятствий.

Для самостоятельной работы обучающихся используются помещения, оснащенные компьютерной техникой: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и ЭИОС колледжа, принтеры; специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледжем могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы**

***Основная литература***

"Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс : учебник : базовый уровень / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. : ил. — ISBN 978-5-09-108766-6"

***Дополнительная литература***

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515160
Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530390
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518917

**Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Microsoft Windows 10, Microsoft Office, (Интернет-браузер Яндекс.браузер,
Антивирус Windows Defender (входит в состав операционной системы Microsoft Windows)

**Программное обеспечение отечественного производства**

INDIGO
Яндекс.Браузер

**Свободно распространяемое программное обеспечение**

Adobe Reader для Windows
Архиватор HaoZip

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на зачете, дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | |