



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности  
53.02.01 Музыкальное образование  
(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2020

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена, разработана с учетом требований ФГОС СПО, гуманитарного профиля профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.

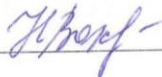
код	наименование специальности
53.02.01	Музыкальное образование
(программа подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки)	
[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]	

Разработчики		
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]
		Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	высшая
		преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

**Рекомендована**  
предметно-цикловой комиссией преподавателей  
физической культуры и спортивных дисциплин  
Протокол № 7 от «11» мая 2020 г.

Председатель ПЦК



Вахнина Н.Н.

**Рассмотрена**  
научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Протокол № 5 от «05» июня 2020 г.

Председатель совета



Герасимова М.П.

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и примерное содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ**

## **рабочей программы учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*[название дисциплины в соответствии с ФГОС]*

### **1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения физической культуры и спортивных дисциплин в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав **БАЗОВЫХ** дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

1. Сформировать целостное представление об объекте и предмете физической культуры ,дать материал, способствующий развитию психофизиологических функций и специфических качеств, необходимых в последующей профессиональной деятельности
2. повысить двигательную подготовленность учащихся ,укрепить здоровье , воспитывать высокие нравственные качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию и приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины ,физической культуры и спорта.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. перед Родиной;
13. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности
14. готовность к служению Отечеству, его защите;

### **метапредметных:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*[Указываются из раздела «Результаты освоения учебной дисциплины» примерной программы учебной дисциплины]*

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

по специальности	<b>53.02.01</b>	<b>Музыкальное образование</b>
	всего часов	<b>175</b> в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>175</b>	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>117</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>58</b>	часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	*
2.2	практические занятия	109
2.3	контрольные работы	*
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
3.1	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	58
	Итоговая аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	
	Итого	175

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; индивидуальные исследовательские проекты	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический курс</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		
<b>Лекции</b>		4	1
Содержание учебного материала			
<b>1</b>	Физическая культура как учебная дисциплина СПО.		
<b>2</b>	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессионально-прикладная физкультура.		
<b>3</b>	Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре.		
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию по теме: «Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту».	2	
<b>Тема 1.2</b>	<b>Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>		
<b>Лекции</b>		4	1
Содержание учебного материала			
<b>1</b>	Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия.		
<b>2</b>	Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
<b>3</b>	Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).		
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития».	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический курс</b>	<b>163</b> 109 ауд. +54 с/п	
<b>Тема 2.1.1</b>	<b>Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения</b>	<b>12</b>	
практические занятия	1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями.	1	
<b>Тема 2.1.2</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	3	
практические занятия	1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м.(КУ).	2	2



	2. Кросс 2000 м Подтягивание из виса (юн.).(КУ)		
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Составить презентацию на тему «Эстафетный бег»	1	
<b>Тема 2.1.3</b>	<b>Бег на средние дистанции</b>	3	
практические занятия	1. Специальные беговые упражнения. 2. Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование); 3. Бег 2000 м (КУ).ОФП.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Здание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Особенности личной гигиены легкоатлета».	1	
<b>Тема 2.1.4</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	3	
практические занятия	1. Прыжок в длину с места.(КУ); 2.Тройной прыжок в длину с места.(КУ).	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Здание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Особенности личной гигиены легкоатлета».	1	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
практические занятия	1.Строевые упражнения. 2.Элементы акробатики. 3.Комбинация по акробатике. 4.Танцевальные движения и связки.	4	
Самостоятельная работа студентов	Задание: Подбор и составление комплекса ОРУ.	2	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>21</b>	
<b>Тема 2.3.1</b>	<b>Стойки и перемещение волейболиста</b>		
практические занятия	1.Правила игры в волейбол. 2.Стойки и перемещения волейболиста. 3.Передача мяча сверху и снизу. 4.Нижняя прямая подача мяча. 5.Учебная игра.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Правила соревнований и судейства по волейболу	1	
<b>Тема 2.3.2</b>	<b>Передача мяча</b>		
практические занятия	1.Передача мяча на месте и в движении. 2.Боковая подача. 3.Учебная игра в волейбол.	4	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию «Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха»	2	
<b>Тема 2.3.3</b>	<b>Нападающий удар</b>		
практические занятия	1.Нападающий удар. 2.Верхняя прямая подача. 3.В парах- верхняя передача(КУ). 4.Учебная игра в волейбол.	4	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	2	
<b>Тема 2.3.4</b>	<b>Передача мяча</b>	3	2
практические занятия	1.В парах- нижняя передача(КУ) 2.Двусторонняя игра, учебное судейство.	2	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач.	1	
<b>Тема 2.3.5</b>	<b>Подача мяча</b>		
практические занятия	1.Подача мяча.(КУ). 2Учебная игра в волейбол.	2	3
Самостоятельная	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Правила соревнований и	1	

работа студентов	судейства по волейболу		
<b>Тема 2.4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>63</b>	
<b>Тема 2.4.1</b>	Подвижные игры и эстафеты		
практические занятия	1.Подвижные игры и эстафеты . 2.Командная подвижная игра «Пионербол». 3. ОФП. 4. Провести подвижную игру.	45	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить для карточку подвижной игры.	18	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>21</b>	
<b>Тема 2.5.1</b>	<b>Совершенствование лыжных ходов</b>	<b>6</b>	
практические занятия	1.Совершенствование двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. 2. Подводящие упражнения. 3.Строевые упражнения с лыжами ,повороты на лыжах . 4.Подъемы ,спуски, торможения. 5.Прохождение дистанции 3км - девушки, 5км – юноши; с равномерной скоростью слабой и средней интенсивностью.	4	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Лыжный спорт в системе физического воспитания	2	
<b>Тема 2.5.2</b>	<b>Коньковый ход</b>	<b>3</b>	
практические занятия	1.Ознакомление с коньковым ходом. 2 Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью, средней интенсивностью	2	1
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Подготовка лыж к занятиям	1	
<b>Тема 2.5.3</b>	<b>Дистанция 5 км.</b>	<b>6</b>	
практические занятия	1.Переход с одного хода на другой. 2.Применение лыжных ходов на рельефной местности: переменного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного хода. 3 Дистанция 5 км., на отрезках дистанции передвигаться с соревновательной скоростью для девушек 300-800м., для юношей 350-800м.	4	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить сообщение: Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой	2	
<b>Тема 2.5.4</b>	<b>Дистанция 3 км.</b>	<b>3</b>	
практические занятия	Дистанция 3 км (КУ).(или 5 км без учёта времени).	2	3
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание :</u> подготовить реферат : Особенности личной гигиены лыжника	1	
<b>Тема 2.5.5</b>	<b>Подвижные игры на лыжах</b>	<b>3</b>	
практические занятия	1.Подвижные игры на лыжах. 2.Элементы горнолыжной подготовки: спуски, подъёмы.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами	1	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.6.1</b>	<b>Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча</b>	<b>3</b>	
практические занятия	1.Стойка баскетболиста. 2.Перемещения: бег обычный и приставным шагом с изменением направления и скорости; старты, прыжки, остановки, повороты, передвижения спиной вперёд. 3Ловля и передача мяча на месте (от груди, от плеча, сверху, снизу).	2	2
Самостоятельная работа студентов	Задание: составить кроссворд : Баскетбол в системе физического воспитания	1	

<b>Тема 2.6.2</b>	<b>Ведение мяча</b>		
практические занятия	1. Ведение мяча правой и левой рукой(КУ) 2. Броски мяча в корзину после ведения.	2	2
Самостоятельная работа студентов	Задание: подготовить реферат: Правила баскетбола	1	
<b>Тема 2.6.3</b>	<b>Броски мяча по кольцу</b>	3	
практические занятия	1.Броски мяча по кольцу. 2. Броски мяча после ведения.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию: Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха	1	
<b>Тема 2.6.4</b>	<b>Штрафные броски</b>	3	
практические занятия	1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2Двухсторонняя игра.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу	1	
<b>Тема 2.7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 2.7.1</b>	<b>Прыжок в высоту</b>		
практические занятия	1.Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Техника выполнения прыжка.	1	
<b>Тема 2.7.2</b>	<b>Тренировка в беге</b>		
практические занятия	1.Повторная тренировка в беге. 2.Специально-беговые упражнения.	2	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить реферат: Техника выполнения бега.	1	
<b>Тема 2.7.3</b>	<b>Бег 100 м</b>		
практические занятия	1.Бег 100 м. 2Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	4	2
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.	2	
<b>Тема 2.7.4</b>	<b>Бег 2000 м</b>		
практические занятия	Бег 2000 м (КУ)	4	3
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию: Классификация видов легкой атлетики	2	
	<i>Зачет (1 сем.)</i>	<b>2</b>	
	<i>Дифференцированный зачет (2 сем.)</i>	<b>2</b>	
Примерные темы индивидуальных проектов			
1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.			
1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р) 2 семестр. Всего 90 (60 ауд: 4 л + 56 п/з + 30 с/р)			
<b>Всего</b>		<b>175</b> (117 ауд+58 срс)	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета

-

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

Спортивный зал

Лыжная база

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	<b>Гимнастика</b>	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	<b>Легкая атлетика</b>	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	<b>Спортивные игры</b>	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д

#### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Кузьмина, О.И. Физическая культура. Учебник и практикум. - 2019	2019	Гриф
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум. - 2019	2019	Гриф

##### Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний. Учебное пособие ,2016	2016	Гриф
2.	Горбачева О. А. Подвижные игры. Учебное пособие,2019	2019	
3.	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник,2019	2019	
4.	Караван А.В. Легкая атлетика .Учебное пособие ,2015	2015	Гриф
5.	Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	

##### Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	Быченков С.В. Физическая культура. – 2018 [Электронный ресурс] ЭБС Гриф	свободный	17.05.2020

##### Ресурсы Интернет

Каталог интернет-ресурсов по физической культуре: <https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Личностные результаты</b>		
Л 1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению;	Педагогическое наблюдение
Л 2	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению .Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью .Неприятие вредных привычек.	Педагогическое наблюдение
Л 3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Педагогическое наблюдение
Л 4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Педагогическое наблюдение
Л 5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	Педагогическое наблюдение

	процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	процессе целенаправленной двигательной активности, и способности их использования в социальной и профессиональной, практике	
Л 6	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Педагогическое наблюдение
Л 7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Формирование способности к построению индивидуальной в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
Л 8	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Педагогическое наблюдение
Л 9	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективно разрешать конфликты	Педагогическое наблюдение
Л 10	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствовании, реализация ценностей здорового образа жизни	Педагогическое наблюдение
Л 11	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Формирование умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Педагогическое наблюдение

Л 12	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважение к своему народу.	Педагогическое наблюдение
	<b>Метапредметные результаты</b>		
М 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование понятий и учебных действий в физкультурно- спортивной, оздоровительной и социальной практике.	- тестирование - оценка по результатам самостоятельных работ - анализ результатов
М 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. - оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
М 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
М 4	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
М 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
	<b>Предметные результаты</b>		
П 1	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные	Использование межпредметных понятий и учебных действия физкультурно-	Текущий контроль



	действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	спортивной оздоровительной и социальной практике	
П2	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П 3	Готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П 5	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П 6	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Использование средств ИКТ в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

**4.2 Примерный перечень  
вопросов и заданий для проведения  
итогового контроля учебных достижений обучающихся  
при реализации среднего общего образования**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

**Таблица 1**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**

**Таблица 2**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

## 5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.