



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

Копия верна

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И  
СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

**Сыктывкар, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

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

17  
[число]

мая  
[месяц]

2021  
[год]

[дата представления на экспертизу]

**Рекомендована**

предметно-цикловой комиссией преподавателей  
физической культуры и спортивных дисциплин  
Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

*Председатель ПЦК      Вахнина Н.Н.*

**Рассмотрена**

научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Протокол № 6 от «09» июня 2021 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>5</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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

**53.02.01**

[код]

**Музыкальное образование**

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

**53.00.00**

**Музыкальное искусство**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована  
в рамках специальности СПО

**53.02.01**

[код]

**Музыкальное образование**

[наименование специальности полностью]

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

**ОГСЭ.00** **Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл**

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины:

**ОГСЭ.04** **Физическая культура**

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
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 (воспитанников), 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 обучающихся (воспитанников).
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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

всего часов **408** в том числе  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **408** часов, в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **204** часов,  
самостоятельной работы обучающегося **204** часов;  
*[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]*

## 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)	408
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	*
2.2	практические занятия	192
2.3	контрольные работы	*
2.4	курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	*
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	204
	в том числе:	
3.1	самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	*
3.2	реферат	*
3.3	графическая работа	*
3.4	внеаудиторная самостоятельная работа	204
3.5		*
	<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i>	
	Итоговая аттестация в форме Дифф.зачет VIII сем.	
	Итого	408

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>	<b>24</b>		ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	4	2	
Лекции		2		
Содержание учебного материала:				
<b>1</b>	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
<b>2</b>	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
<b>3</b>	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Критерии и составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить презентацию по теме: «Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурной личности».	2		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	4	2	
Лекции				
Содержание учебного материала:		2		ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
<b>1</b>	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
<b>2</b>	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.			
<b>3</b>	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить презентацию по теме: «Профессионально прикладная физическая подготовка».	2		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Физические способности человека и их развитие</b>	4	2	ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Лекции		2		
Содержание учебного материала:				
<b>1</b>	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
<b>2</b>	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию по теме: «Возрастные особенности развития физических качеств».	2		ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Спорт в физическом воспитании студентов</b>	4	2	
Лекции		2		
Содержание учебного материала:				
<b>1</b>	Спорт в физическом воспитании студентов			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить доклад и презентацию на тему «Ценности физической культуры. Ценностные	2		

	ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту».			
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Основы физической и спортивной тренировки</b>	4	2	ОК 1
Лекции		2		ОК 4
Содержание учебного материала:				ОК 5
<b>1</b>	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вбрасывание.			ОК 8
<b>2</b>	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			ОК 9
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию по теме: «Спорт в физическом воспитании личности»; «Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка».	2		ОК11
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Основы массажа</b>	4	2	ОК 1;
Лекции		2		ОК 4
Содержание учебного материала:				ОК 5
<b>1</b>	Основы массажа.			ОК 8
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> подготовить презентацию по теме: «Основные средства физической реабилитации».	2		ОК 9
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>	<b>384</b>		ОК 11
<b>2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>104</b>		ОК 1-
<b>Тема 2.1.1.</b>	<b>Бег 100 м.</b>	24	2	ОК 10
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).	12		
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> изучить рекомендуемую литературу и подготовить презентацию по теме: «Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики».	12		
<b>Тема2. 1.2.</b>	<b>Бег на средние дистанции. Кросс</b>	32	2	
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).	16		ОК 1- ОК 10
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Особенности личной гигиены легкоатлета	16		
<b>Тема2.1.3.</b>	<b>Эстафетный бег</b>	4		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)	2		ОК 1- ОК 10
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Классификация видов легкой атлетики	2		
<b>Тема2.1.4.</b>	<b>Прыжок в высоту с разбега</b>	32	2	
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега,	16		ОК 1- ОК 10

	постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Правила соревнований по легкой атлетике.	16		
<b>Тема 2. 1.5.</b>	<b>Прыжок в длину с места.</b>	12	2	ОК 1- ОК 10
Содержание учебного материала				
практические занятия	Прыжок в длину с места.	6		
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Подбор ОРУ.	6		
<b>2.2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>		ОК 1- ОК 8; ОК 10
<b>Тема2.2.1.</b>	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	12		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1.Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 2. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).	6	2	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.	6		
<b>Тема 2.2.2</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	<b>12</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4.5. Комбинация по акробатике.	6	2	ОК 1- ОК 10
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Составление комбинаций из изученных элементов.	6		
<b>2.3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>80</b>		ОК 1- ОК 10
<b>Тема 2.3.1</b>	<b>Техника игры в нападении</b>	22		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).	11	3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Волейбол в системе физического воспитания	11		



<b>Тема 2.3.2 Техника игры в защите</b>		22		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).	11		ОК 1- ОК 10
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	11		
<b>Тема 2.3.3 Учебная игра</b>		36		
Содержание учебного материала				
практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре	18		ОК 1- ОК 10
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	18		
<b>2.4 Баскетбол</b>		<b>48</b>		ОК 1
<b>Тема 2.4.1 Техника игры в нападении</b>		24		ОК 1- ОК 10
Содержание учебного материала		12		
практические занятия	1. Стойки и перемещения.		2	
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Баскетбол в системе физического воспитания.	12	2	
<b>Тема 2.4.2 Техника игры в защите.</b>		12		ОК 1- ОК 10
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	6	2	
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	6		
<b>Тема 2.4.3 Учебная игра.</b>		12		ОК 1- ОК 10
Содержание учебного материала				
практические занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.	6	3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	6	3	

<b>2.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>56</b>		ОК 1- ОК 10
Содержание учебного материала				
<b>Тема 2.5.1</b>	<b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах</b>	<b>4</b>		
практические занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2		
<b>Тема 2.5.2</b>	<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	<b>8</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Скользящие шаги.	4	2	ОК 1 - ОК 10
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Классификация видов лыжного спорта.	4	2	
<b>Тема 2.5.3</b>	<b>Одновременные ходы</b>	<b>12</b>	2	
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Одновременный бесшажный ход.	6		ОК 1- ОК 10
	2. Одновременный одношажный ход.			
	3. Одновременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Места занятий для лыжной подготовки.	6		
<b>Тема 2.5.4</b>	<b>Коньковый ход</b>	<b>8</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.	4	2	ОК 1- ОК 10
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Подготовка лыж к занятиям.	4	2	
<b>Тема 2.5.5.</b>	<b>Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.</b>	<b>12</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	6	3	
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.		3	
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	6	2	
<b>Тема 2.5.6.</b>	<b>Ходьба на лыжах на время и выносливость.</b>	<b>12</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.	6	3	ОК 1- ОК 10
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Прохождение дистанции 5 км.	6		
<b>2.6</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>60</b>		ОК 1- ОК 10
<b>Тема 2.6.1.</b>	<b>Пионербол</b>	<b>23</b>		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	
Самостоятельная	<u>Задание:</u> Применение подвижных игр в физическом	13		

работа студентов	воспитании.			
<b>Тема 2.6.2</b>	<b>Подвижные игры</b>	37		
Содержание учебного материала				
практические занятия	1. Игры на внимание.	14	2	ОК 1- ОК 10
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Подготовка и проведение игры (КУ)		2	
Самостоятельная работа студентов	<u>Задание:</u> Подготовка и проведение игры.	23	3	
	<i>Зачет (III, IV, V, VI, VII сем.)</i>	<b>10</b>		
	<i>Дифференцированный зачет (VIII)</i>	<b>2</b>		
	<b>Всего ауд.</b>	<b>204</b>		
	<b>Всего часов с самостоятельной работой</b>	<b>408</b>		

### 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	- <i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i>
3.1.2	лаборатории	-
3.1.3	зала	Спортивный зал; Лыжная база

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

4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	<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
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	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
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	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
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

#### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор	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 деятельностного и компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, групповые дискуссии, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

##### Основные печатные источники

№	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.	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	17.05.2019
2.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]: <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	свободный	17.05.2019

#### Ресурсы Интернет

**Об утверждении наставления по физической подготовке** в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт– Режим доступа: [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNPA](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA)

**Олимпийский комитет России:** официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>

**Спортивная Россия:** национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

**Учебно-методический материал по физической культуре:** <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/17/fizkultura-v-spo>

## 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.

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
	<b>Освоенные умения</b>		
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Усвоенные знания</b>		
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
З 2	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	<b>Общие компетенции</b>		

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7	Ставить цели,	- организация деятельности	Экспертная оценка

	мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.



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

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

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.