

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ Т.С. Занова
«27» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 54.02.02. Декоративно прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

по профилям профессионального образования гуманитарный

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования - гуманитарный

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Е.О. преподаватель Ф.К. ГБПОУ «ЮУГК»

Кляпиков В.А. преподаватель Ф.К. ГБПОУ «ЮУГК»

Исраилова Р.Р. . преподаватель Ф.К. ГБПОУ «ЮУГК»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «14» июня 2022г.

Председатель _____ / Е.С. Козицына

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 Декоративно прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе в форме практической подготовки 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
Аудиторные занятия	-
Практические занятия	114
Практическая подготовка	8
В том числе:	
Самостоятельные занятия Комплексы упражнений	114
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			28	
Тема 1.1. Челночный бег	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения челночного бега Челночный бег на время (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 1.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.(П/П 2 ч)		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Повторить последовательность выполнения беговых упражнений	2	
Тема 1.3. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала			
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения. (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м (П/П 2 ч)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения	2	
Тема 1.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 500м; 1000м. Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие скоростной выносливости	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 1.7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, и с разбега	Содержание учебного материала			
	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину. Совершенствование изучения студентов прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега. Специальные упражнения бегуна, старты, ускорения, определение длины разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение подводящих упражнений.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол			28	
Тема 2.1. Сущность	Содержание учебного материала			

и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста	1	Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Тема 2.2. Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях. Стойки: высокая, низкая, основная. Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 2.3. Верхняя передача двумя руками	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 2.4. Нападающий удар	Содержание учебного материала			
	1	Нападающий удар и блокирования мяча под сеткой		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 2.5. Групповые взаимодействия в команде	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействия в двойках и тройках в нападении Взаимодействие в двойках и тройках в защите	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	

		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие ловкости	2	
Тема 2.6. Учебная игра	Содержание учебного материала			
	1	Учебная игра		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	
Тема 2.7. Зачет	Содержание учебного материала			
	1	Сдача норматива по волейболу		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Подборка лыж.	Содержание учебного материала			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2	
Тема 3.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов. Дистанция 5 км.		2
	2	Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного хода Дистанция 8 км		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	4	
Тема 3.4. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно	Содержание учебного материала			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ с подскоками	2	
Тема 3.5. Передвижение скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 3.6. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 3.7. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1	Пресс 30х4	2	
Тема 3.8 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			2
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			36	
Тема 4.1. Сущность и характеристика игры в баскетбол. Передвижения и повороты и выталкивание с мячом	Содержание учебного материала			2
	1	Возникновение игры в баскетбол. Технические и тактические приемы игры Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2	
Тема. 4.2. Ловля мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала			2
	1	Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 4.3. Ведение мяча. Броски мяча в	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении.		

корзину.	2	Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	4	
Тема 4.4. стойки, передвижения, прот и водействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках	Содержание учебного материала			2
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 4.5. Движение игрока с мячом и без мяча.	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 4.6. Заслон с сопровождением игрока с мячом	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
	Содержание учебного материал			
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.7. Система личной защиты	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты		
	Практические занятия		2	

Тема 4.8. Двухсторонняя игра	Контрольные работы		-	2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Раздел 5. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающегося			2
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
			8	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Систематичность занятий.		
	2	Значение и виды упражнений с отягощением. Составление упражнений с отягощением методика обучения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
Тема 5.1. Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Упражнения с отягощением.	Контрольные работы		-	1
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	4	
			8	
	Содержание учебного материала			
	1	Работа на тренажерах на развитие верхнего плечевого пояса		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Контрольные работы			2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий		2	
	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
Тема 6.2. Зачет				2

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость суставов	2	
2 год обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика			36	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 100 м		2
	2	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 200 м		2
	3	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 400 м		2
	4	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 300 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на подвижность суставов	8	
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива 800 м		
	3	ОРУ. Кросс 500 м		2
	4	ОРУ. Кросс 1000 м		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости	6	
	Тема 1.3.Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
1		Бег по отрезкам дистанции –передача эстафетной палочки		
Лабораторные работы				
Практические занятия		2		
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающегося				
1		Комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 1.4. Техника толкания ядра	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Сдача норматива по толканию ядра		

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Раздел 2. спортивные игры. Волейбол.			16	
Тема 2.1. Техника верхней и нижней передачи	Содержание учебного материала			
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.2. Поддачи нижние, верхние, боковые.	Содержание учебного материала			
	1	Техника для всех видов поддачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой поддачи		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость	2	
Тема 2.3. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Спец. упражнения. Двухсторонняя игра.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 2.4. Зачет.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача норматива (волейбол)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с поворотами туловища	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			32	
Тема 3.1. Техника передвижения классическим ходом.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажным ходом		
	2	Совершенствование техники одновременно-одношажным ходом		
	3	Совершенствование техники одновременно-бесшажным ходом		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с выпадами	6	
Тема 3.2. Техника передвижения скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Упражнение выполняется на учебном кругу. Техника скользящего шага. Распределение сил и координация движения. Передвижение скользящим шагом		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы		2	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на координацию	2	
Тема 3.3. Техника изучения поворотов, торможения, преодоления препятствий.	Содержание учебного материала			
	1	Техника поворота переступанием. Стойка лыжника. Техника торможения «плугом».		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на гибкость	2	
Тема 3.4 Прохождение дистанции 3км	Содержание учебного материала			

различным способом	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 3км.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на гибкость	2	
Тема 3.5. Техника передвижения коньковым ходом. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники попеременно-двухшажным ходом		
	2	Сдача контрольных нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на равновесие	4	
ВСЕГО по дисциплине:			228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6

9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/27/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-10-11-klass> - #

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт
Знать	Итоговый контроль:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	дифференцированный зачёт

Нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол.раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в учебное заведение и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.