

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

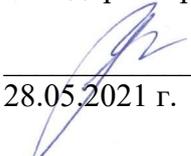
44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

углубленная подготовка

Краснодар, 2021

СОГЛАСОВАНО

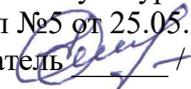
Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова
28.05.2021 г.

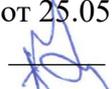
ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №6 от 28.05.2021 г

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 25.05.2021 г.
Председатель  / А.Г. Королева

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО «Преподавание в
начальных классах, специальное
дошкольное образование»
Протокол №5 от 25.05.2021 г.
Председатель  / А.А. Ушаков

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

 О.Л. Шутов
Приказ №53-О от 28.05.2021 г..

Рабочая программа профильной учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353, зарегистрированного Министерством Юстиции России 24 ноября 2014 г. №34864), входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Королева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1. Панов В.В., преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

2. Краснослободский Ю.Н. – преподаватель, ГБПОУ КК КМСК

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .. | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ | 22 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по ППСЗ 44.02.02 Преподавание в начальных классах, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 44.00.00 Образование и педагогические науки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной профессиональной образовательной программы.

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

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

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР-СОП-2. Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

ЛР-СОП-3. Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:

в форм практической подготовки – 0 часов
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| В форме практической подготовки | - |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 170 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | |

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Макс. учеб. нагрузка студента (час) | Самост. работа студента (час) | Количество аудиторных часов | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------|
| | | | Всего | Теоретич. обучение | Практич. (семинарские) занятия |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни. | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | 328 | 170 | 158 | - | 158 |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. | 116 | 60 | 54 | - | 54 |
| Тема 2.2. Баскетбол. | 52 | 26 | 26 | - | 26 |
| Тема 2.3 Гимнастика | 58 | 30 | 28 | - | 28 |
| Тема 2.4 Волейбол | 104 | 54 | 50 | - | 50 |
| Зачет (1,2,3,4,5 семестр изучения дисциплины) | 10 | - | 10 | - | 10 |
| Дифференцированный зачет (б семестр) | 2 | - | 2 | - | 2 |
| Всего | 344 | 172 | 172 | 2 | 170 |

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры | | 4 | |
| Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни» | 2 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 328 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. | 114 | |
| | Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 54 | |
| | Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по | 2 | 2 |

| | | |
|--|---|---|
| дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок | | |
| Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: переход через планку, приземление | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: полет, приземление | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, точка разбега | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Оздоровительная ходьба | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Спортивная ходьба | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 100 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 400 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Повторение техники бега на короткие дистанции 100 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Повторение техники бега на короткие дистанции 400 м. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Изучение специальных беговых упражнений в спринтерском беге. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение техники низкого старта | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Бег на короткие дистанции с различной скоростью и на различных дистанциях | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение технике работы руками при спортивной | 2 | 2 |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------|---|
| | ходьбе | | |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег 100 м, прыжки в высоту, в длину, малого мяча | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки) | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на короткие дистанции, метание малого мяча, прыжки | 2 | 3 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на длинные дистанции | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Прыжки в длину с разбега Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа. Бег на короткие дистанции. | 60 | |
| Тема 2.2 Баскетбол. | Содержание учебного материала: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Тренировочная игра. | 52 | |
| | Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 26 | |
| | Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Ведение мяча правой рукой | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Отработка техники блокирования | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску | 2 | 2 |

| | | | |
|--------------------------------|---|-----------|---|
| | Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: бросок | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника игры в защите. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника игры в нападении. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные действия игроков. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Отработка тактических приемов игры. Судейство. Тренировочная игра. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» | 2 | 3 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов по баскетболу | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения для техники блокирования; Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз; Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости | 26 | |
| Тема 2.3 Гимнастика | Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций. Опорный прыжок. Упражнения на бревне. | 58 | |
| | Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 28 | |
| | Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Составление простейших комбинаций из изученных | 2 | 2 |

| | | | |
|--------------------------------------|---|------------|---|
| | упражнений | | |
| | Практическое занятие: Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине. | 2 | 3 |
| | Практическое занятие: Прием контрольных нормативов. | 2 | 3 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений на шведской стенке | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений на перекладине | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба, равновесие | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Самостоятельное проведение подготовительного занятия с группой по гимнастике | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Комплекс утренней гимнастики; гигиенической гимнастики Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели) Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | 30 | |
| Тема 2.4. Волейбол. | Содержание учебного материала: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра. | 104 | |
| | Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 50 | |
| | Практическое занятие: Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения. | 2 | 2 |
| | Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу. | 2 | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Практическое занятие: Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, основная стойка, защита | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, атака | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, подающего. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение тактики игры в защите: блокирование, страховка | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Обучение техники нижней прямой подачи мяча. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Индивидуальные, групповые и командные действия игроков | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники боковой подачи мяча. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра | 2 | |
| Практическое занятие: Совершенствование приемов передачи мяча. Тренировочная игра | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Формирование навыков судейства. Правила | 2 | 2 |

| | | |
|--|------------|---|
| судейства. Тренировочная игра | | |
| Практическое занятие: Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия. | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении | 2 | 2 |
| Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача | 2 | 3 |
| Практическое занятие: Прием контрольных нормативов по волейболу | 2 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. общеразвивающие упражнения для развития ловкости | 54 | |
| Зачет (1,2,3,4,5 семестры обучения по дисциплине) | 10 | |
| Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: | 344 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование помещения:

| № п/п | Название | Количество | Место нахождения (склад, корпус на Садовой, Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
|-------|--|------------|--|
| 1 | Обручи большие металлические | 7 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 2 | Обручи маленькие металлические | 7 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 3 | Обручи пластмассовые | 6 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 4 | Скакалки | 37 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 5 | Мячи волейбольные | 29 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 6 | Мячи футбольные | 16 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 7 | Мячи баскетбольные | 20 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 8 | Мячи набивные 3 кг | 12 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 9 | Мячи набивные 5 кг | 9 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 10 | Мячи набивные 7 кг | 9 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 11 | Маты гимнастические 07077 | 21 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 12 | Канат | 1 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 13 | Гандбольные мячи | 3 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 14 | Набор для бадминтона | 11 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 15 | Кольца баскетбольные | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 16 | Турник для подтягивания | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 17 | Воланы для бадминтона | 6 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 18 | Воланы для бадминтона пластиковые | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 19 | Сетка для мячей | 3 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 20 | Табло судейское складное | 1 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 21 | Свистки | 5 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 22 | Коврик для йоги и фитнеса | 15 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 23 | Конус тренировочный АТ | 20 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 24 | Гантель разборная чугунная | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 25 | Диск обрезиненный Титан 2,5 кг | 10 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 26 | Дарц | 1 шт | (склад, корпус на Садовой, |
| 27 | Гантели 1 кг | 8 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 28 | Гантели 2 кг | 8шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 29 | Гантели 0,5 кг | 4 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 30 | Теннисные ракетки | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 31 | Гантеля 5 кг | 1 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 32 | Шахматы | 2 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 33 | Гиря 16 кг | 1 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 34 | Тумба- пьедестал для ГТО (1,2,3 место) | 1 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 35 | Секундомеры | 4 шт | Спорткомплекс Тополлиная аллея 2/1 |
| 36 | Мат гимнастический 1*1*0,1 | 6 шт | (склад, корпус на Садовой) |

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

Дополнительные источники

5. 13. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
7. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>
8. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>
10. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

12. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

13. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

14. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

15. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

16. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

Нормативно-правовые акты:

17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

18. <http://sportlib.info/Press/ГРПК/> Журнал "Теория и практика физической культуры"

19. <http://sportlib.info/Press/ФКВОН/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

20. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

21. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

22. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| 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 | Выполнение индивидуальных, групповых заданий |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Тестирование, собеседование |
| основы здорового образа жизни | Фронтальный опрос |
| Личностные результаты | |
| <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР-СОП-2. Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p> <p>ЛР-СОП-3. Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам</p> | Педагогическое наблюдение, опрос |

5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

1 курс ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000м (мин, сек) | 13,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 30м (сек) | 4,60 | 5,00 | 5,40 |
| 3. Бег 60м (сек) | 8,20 | 8,60 | 9,00 |
| 4. Бег 100 м (сек) | 13,80 | 14,20 | 14,80 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 215 | 205 |
| 6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 430 | 415 | 405 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 9 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 12 | 10 | 7 |
| 11. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 6 |
| 12. Выход силой (количество раз) | 7 | 6 | 4 |
| 13. Подъём переворотом (количество раз) | 9 | 8 | 6 |
| 14. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 15. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 135 | 125 | 115 |
| 16. Наклон из положения стоя (см) | 15 | 10 | 5 |
| 17. Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 18. Приём - передача мяча над собой сверху. | 25 | 20 | 15 |
| 19. Приём- передача мяча над собой снизу | 25 | 20 | 15 |
| 20. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 5 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек) | 7,0 | 7,5 | 8,0 |

1 курс ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000м (мин, сек) | 11,00 | 11,30 | б/вр |
| 2. Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,6 | 5,8 |
| 3. Бег 60м (сек) | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 4. Бег 100м (сек) | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 205 | 190 | 175 |
| 6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 390 | 375 | 360 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 25 | 15 | 10 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 12 | 10 | 9 |
| 9. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 65 | 50 | 35 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 135 | 125 | 115 |

| | | | |
|---|-----|-----|-----|
| 15.Наклон из положения стоя (см) | 22 | 15 | 10 |
| 16.Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 17.Приём - передача мяча над собой сверху | 25 | 20 | 15 |
| 18.Приём - передача мяча над собой снизу | 25 | 20 | 15 |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5 | 4 | 3 |
| 20. Челночный бег 3x10 м (сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 |

2 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000м (мин, сек) | 13,00 | 13,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 4,4 | 4,8 | 5,2 |
| 3.Бег 60м (сек) | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| 4.Бег 100м (сек) | 13,5 | 14,0 | 14,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 240 | 220 | 210 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 440 | 420 | 410 |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз) | 25 | 20 | 15 |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 12.Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 13.Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 16.Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 17.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 18.Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 19.Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек) | 6,8 | 7,3 | 7,8 |

2 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 10,40 | 11,00 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 5,1 | 5,5 | 5,6 |
| 3.Бег 60м (сек) | 9,8 | 10,5 | 10,7 |
| 4.Бег 100м (сек) | 15,6 | 16,0 | 16,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 180 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 400 | 395 | 370 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 15 | 12 | 10 |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 14. Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 15. Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 16. Приём передача мяча над собой сверху. | 30 | 25 | 20 |
| 17. Приём передача мяча над собой снизу. | 30 | 25 | 20 |
| 18. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |
| 19. Челночный бег 3x10м (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,2 |

3 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 30 | 25 | 15 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 6. Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 7. Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 8. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 9. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 10. Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 11. Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| - Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 13. Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 14. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |

3 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 18 | 14 | 10 |
| 3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |
| 5. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 6. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 7. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 8. Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 9. Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 10. Приём передача мяча над собой сверху. | 30 | 25 | 20 |
| 11. Приём передача мяча над собой снизу. | 30 | 25 | 20 |
| 12. Поддача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |

