

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)


УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 13 от «17» января 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Усть-Илимск,
2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
«14» января 2022 г. протокол № 2
Председатель методического совета

_____ А.А. Карьялайнен

Автор: Мурашевич Елена Юрьевна – руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, изм. Протокол № 3 от 25.05.2017); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры при подготовке специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности...	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	17
3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5. Приложения.....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования - физическая культура.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Результаты	Содержание	Общие компетенции
Личностные	-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

	<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>Метапредметные</p>	<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии,</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>

	<p>ОБЖ;</p> <p>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
Предметные	<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 час;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

В том числе часов **вариативной части:** *не предусмотрено*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	I	II
<i>в том числе:</i>	1 курс	51ч.	66ч.
практические занятия	109		
	1 курс	51ч.	66ч.
контрольные работы	6		
	1 курс	3ч.	3ч.
Внеаудиторная самостоятельная работа	58		
	1 курс	25ч.	33ч.
Промежуточная аттестация	2ч.	-	2ч.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		18		2
	1,2	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкой атлетики. Влияние лёгкой атлетики на организм занимающихся.		2	
	3-4	Практическая работа № 2 Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: 100м 200м. Воспитание скоростно-силовых качеств.		2	
	5-6	Практическая работа № 3 Техника высокого старта с опорой на одну руку. Техника бега на средние дистанции: 500. Воспитание скоростно-силовых качеств. Контроль: 100м.		2	
	7-8	Практическая работа №4 Техника высокого старта. Техника бега на дистанции: 1500. Воспитание выносливости. Контроль: 500м.		2	
	9-10	Практическая работа №5 Техника метания малого мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств.		2	
	11-12	Практическая работа №6 Техника прыжков в длину с места. Воспитание скоростно-силовых качеств. Контроль: метания мяча.		2	
	13-14	Практическая работа №7 Техника эстафетного бега. Воспитание быстроты. Контроль: прыжков в длину с места.		2	
	15-16	Практическая работа №8 Техника толкания ядра. Техника эстафетного бега. Воспитание силовых качеств.		2	

	17-18	Практическая работа №9 Техника бега на длинные дистанции: 1-3 км без учёта времени дистанции. Воспитание выносливости.		2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса легкоатлетических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей. Разработка комплекса подготовительных упражнений к технике бега на средние дистанции Разработка комплекса общеразвивающих упражнений. Разработка системы самостоятельных занятий по оздоровительному бегу.		8		
Раздел 2. Волейбол	Содержание учебного материала		15		
	19-20	Практическая работа № 10 Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Учебная игра.		2	5
	21-22	Практическая работа № 11 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника верхнего приёма и передачи мяча. Учебная игра.		2	
	23-24	Практическая работа № 12 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника верхнего приёма и передачи мяча. Техника нижнего приёма и передачи мяча. Учебная игра.		2	
	25-26	Практическая работа № 13 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника нижнего приёма и передачи мяча. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Контроль: техника верхнего приёма и передачи мяча. Учебная игра.		2	
	27-28	Практическая работа № 14 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника верхнего приёма и передачи мяча. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Контроль: Техника нижнего приёма и передачи мяча. Учебная игра.		2	
	29-30	Практическая работа № 15 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника нападающего удара. Техника верхнего приёма и передачи мяча. Техника нижнего приёма и передачи мяча. Контроль: Поддача мяча: нижняя прямая. Учебная игра.		2	

	31-32	Практическая работа № 16 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Техника нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Техника верхнего нижнего приёма и передачи мяча. Контроль: Поддача мяча: верхняя прямая. Учебная игра. Зачет.		2	
	33	Зачёт		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Написание реферата на тему: «Волейбол и техническое оснащение игры». Подбор комплекса упражнений на совершенствование техники приема и передачи мяча. Подбор подводящих игр при обучении тактическим взаимодействиям игроков на площадке. Составление комплекса упражнений вводно-подготовительной части занятия		8		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		18		
	34-35	Практическая работа № 17 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника поворотов на месте. Техника скользящего шага. Техника ступающего шага.		2	2
	36-37	Практическая работа № 18 Техника поворотов на месте. Техника скользящего шага. Техника ступающего шага. Техника попеременно двухшажного хода. Техника спусков с горы.		2	
	38-39	Практическая работа № 19 Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника спусков с горы. Контроль: техники скользящего шага.		2	
	40-41	Практическая работа № 20 Техника одновременно одношажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника спусков с горы. Техника подъема лесенкой. Контроль: Техника попеременно двухшажного хода.		2	
	42-43	Практическая работа №21 Техника одновременно одношажного хода. Техника одновременно		2	

		двухшажного хода. Техника спусков с горы. Техника подъёма лесенкой, ёлочкой. Контроль: Техника одновременно бесшажного хода.			
	44-45	Практическая работа №22 Техника одновременно двухшажного хода. Техника спусков с горы. Техника подъёма лесенкой, ёлочкой. Техника поворота переступанием. Контроль: техника одновременно одношажного хода.		2	
	46-47	Практическая работа №23 Техника спусков с горы. Техника подъёма лесенкой, полу-ёлочкой. Техника поворота переступанием. Техника торможения плугом. Контроль: Техника одновременно двухшажного хода. Техника подъёма ёлочкой.		2	
	48-49	Практическая работа №24 Техника спусков с горы. Техника подъёма полу-ёлочкой. Техника классических лыжных ходов. Техника торможения плугом. Контроль: Техника поворота переступанием.		2	
	50-51	Практическая работа №25 Техника лыжных ходов. Контроль: прохождение дистанции юноши — 2км. девушки — 1км. Зачёт		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Составление комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке. Составление комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке с палками. Подбор игр для совершенствования техники попеременных лыжных ходов. Подбор игр для совершенствования техники одновременных лыжных ходов		9		
1 курс 2 семестр			66		
Раздел 4 Баскетбол	Содержание учебного материала		18		
	52-53	Практическая работа № 26 Техника безопасности на занятиях баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Двусторонняя игра.		2	

	54-55	Практическая работа № 27 Техника ловли и передач мяча. Воспитание координации. Техника перемещений. Ведение мяча.		2	2
	56-57	Практическая работа № 28 Техника бросков мяча по кольцу (двумя руками от груди). Техника ловли и передач мяча. Контроль техники ведения мяча. Двухсторонняя игра.		2	
	58-59	Практическая работа № 29 Техника бросков мяча по кольцу (одной рукой от плеча) Техника ловли и передач мяча. Контроль: Передача мяча. Двухсторонняя игра.		2	2
	60-61	Практическая работа № 30 Техника бросков мяча по кольцу поле ведения. Техника ловли и передач мяча. Контроль: Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.		2	
	62-63	Практическая работа № 31 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Техника ведения мяча. Техника ловли и передач мяча. Контроль: Броски с 3-х точек, двухсторонняя игра.		2	
	64-65	Практическая работа № 32 Групповые и командные действия игроков. Техника ведения мяча. Техника ловли и передач мяча. Контроль: Техника броска мяча после ведения. Двухсторонняя игра.		2	
	66-67	Практическая работа № 33 Тактика игры в защите и нападении в баскетболе. Техника ведения мяча. Техника ловли и передач мяча. Техника бросков мяча. Двухсторонняя игра.		2	
	68-69	Практическая работа № 34 Техника ведения мяча. Техника ловли и передач мяча. Техника бросков мяча. Двухсторонняя игра.		2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> Подбор подвижных игр на совершенствование стоек баскетболиста Подбор подвижных игр на совершенствования ведения в баскетболе Подбор подвижных игр на совершенствования передач в баскетболе Подбор эстафет на совершенствование бросков мяча в кольцо в баскетболе Составление и проведение комплекса упражнений, направленных на совершенствование тактических взаимодействий в нападении.	9		

Раздел 5 Гимнастика	Содержание учебного материала		18		
	70-71	Практическая работа № 35 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатика: Техника кувырка вперед.		2	2
	72-73	Практическая работа № 36 Строевые упражнения. Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках.		2	
	74-75	Практическая работа № 37 Строевые упражнения. Техника кувырка назад. Стойка на лопатках. Контроль: техника кувырка вперед.		2	
	76-77	Практическая работа № 38 Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Контроль: комбинации.		2	
	78-79	Практическая работа № 39 Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом козле прыжок ноги врозь. Контроль: Стойка на лопатках		2	
	80-81	Практическая работа № 40 Строевые упражнения. Упражнения на кольцах вис согнувшись и вис прогнувшись. Контроль: техника упражнений на кольцах.		2	
	82-83	Практическая работа № 41 Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом козле вскок соскок прогнувшись. Упражнения на кольцах: вис согнувшись и вис прогнувшись.		2	
	84-85	Практическая работа № 42 Строевые упражнения. Упражнения на гимнастическом козле вскок соскок прогнувшись. Контроль: техника упражнения на кольцах вис согнувшись и вис прогнувшись.		2	
	86-87	Практическая работа № 43 Строевые упражнения. Акробатика комбинация. Контроль техники упражнения на гимнастическом козле: вскок, соскок прогнувшись.		2	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Составление комплекса упражнений, направленных на развитие физического качества гибкость. Составление комплекса упражнений, направленных на развитие физического качества сила. Составление комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.		8		

Раздел 6 Футбол	Содержание учебного материала		12		
	88-89	Практическая работа № 44 Техника безопасности на занятиях футболом. Техника перемещения игроков по полю. Техника ведения мяча. Учебная игра.		2	2
	90-91	Практическая работа № 45 Техника перемещения игроков по полю. Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Учебная игра.		2	
	92-93	Практическая работа № 46 Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техника остановок мяча. Учебная игра. Контроль: техники ведения мяча.		2	
	94-95	Практическая работа № 47 Техника ударов по мячу в створ ворот. Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техника остановок мяча. Учебная и а. Контроль: передач мяча.		2	
	96-97	Практическая работа №48 Техника и тактика игры вратаря. Техника ударов по мячу в створ ворот. Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техника остановок мяча. Учебная игра.		2	
	98-99	Практическая работа №49 Обводка соперника, отбор мяча. Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра. Контроль: Техника ударов по мячу.		2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для вводно-подготовительной части занятий Составление комплекса специально беговых упражнений для вводно-подготовительной части занятий. Подбор эстафет, направленных на совершенствование техники ведения		8	

		мяча. Подбор комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств футболиста			
Раздел 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		18		
	100-101	Практическая работа № 50 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. 400м. Воспитание скоростно-силовых качеств.		2	2
	102-103	Практическая работа № 51 Техника высокого старта с опорой на одну руку. Техника бега на средние дистанции: 800м. Воспитание скоростно-силовых качеств. Контроль: 400м.		2	
	104-105	Практическая работа № 52 Техника высокого старта. Техника бега на дистанции. 1500м. Воспитание выносливости. Контроль: 800м.		2	
	106-107	Практическая работа № 53 Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств.		2	
	108-109	Практическая работа № 54 Техника прыжков в длину с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств. Контроль: метание гранаты.		2	
	110-111	Практическая работа № 55 Техника эстафетного бега. Воспитание быстроты. Контроль прыжков в длину с разбега.		2	
	112-113	Практическая работа № 56 Техника толкания ядра. Техника эстафетного бега. Воспитание силовых качеств.		2	
	114-115	Практическая работа № 57 Техника эстафетного бега. Техника толкания ядра. Техника эстафетного бега. Воспитание скоростно-силовых качеств. Контроль: техника эстафетного бега.		2	
	116-117	<i>Дифференцированный зачёт</i>		2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для вводно-подготовительной части занятия Составление комплекса подготовительных упражнений для техники прыжков в длину с разбега Составление комплекса подготовительных упражнений для техники	8		

		метания Подбор подвижных игр для совершенствования техники бега			
	Итого:	Максимальная учебная нагрузка		175	
		Обязательная аудиторная нагрузка		117	
		<i>В том числе</i>			
		Практические занятия		109	
		Контрольная работа		6	
		Дифференцированный зачет		2	
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)		58	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально техническое обеспечение

Освоение программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура осуществляется на основании договора сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска».

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется:

Тренажерный зал - включая:

- тренажеры – 6 шт.
- стенка гимнастическая
- скамья атлетическая – 2
- стойка для штанги – 1
- гантели литые – 2, гантели разборные – 4, гири – 3, штанга – 1

Спортивное оборудование:

- коврики туристические – 10
- комплект для настольного тенниса – 4
- комплект для бадминтона
- форма футбольная – 12
- футболки – 10
- винтовка пневматическая
- пистолет пневматический
- палки гимнастические
- мат поролоновый – 2
- мячи футбольные - 5
- скакалки – 10
- эстафетные палочки – 5
- ядро легкоатлетическое – 3
- диски легкоатлетические – 5
- гранаты – 6
- столы теннисные – 2
- мячи волейбольные – 10
- мячи баскетбольные -12
- ракетки теннисные – 7
- дартс – 2
- обручи – 6
- копье для метания – 1, ядро для метания – 1, бадминтон – 2 комплекта, шахматы – 2 комплекта, кегли – 2 комплекта

Для занятий лыжным спортом: Лыжная база: лыжи -125 штук, ботинки лыжные

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2019.-424 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО-М.: «Академия»,2015. -304с.
3. Физкультура! 10-11 классы: DVD: информационно-методическое пособие,2014 Доступ в компьютерные классы с 14 ч. до 17 ч.

Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

Перечень Интернет ресурсов

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения 26.09.2020)
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (дата обращения 26.09.2020)
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [.http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml) (дата обращения 26.09.2020)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru> (дата обращения 26.09.2020)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <http://goup32441.narod>.(дата обращения 26.09.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных и самостоятельных работ.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности; - демонстрация общей и профессиональной культуры; - активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях; - выступление на соревнованиях; 	Наблюдение за деятельностью студентов в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.
Метапредметные		
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность использования ИКТ - качество владения ИКТ 	Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
Предметные		
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	- взаимодействие в групповых и командных занятиях	Анализ участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с ме- ста (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ни- же	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на вы- сокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из ви- са лежа, количество раз (девуш- ки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

