

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
00.12 Физическая культура

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
3. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины	8
4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Общеобразовательная дисциплина ОО.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 39.02.01 Социальная работа.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОО.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и П

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для Организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями Укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, Профилактики заболеваний, связанных с Учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями Разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>

		работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивация к обучению и - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной

образовательной траектории;
овладеть навыками учебно-
исследовательской, проектной и
социальной деятельности;

направленности, использование их в
режиме учебной и производственной
деятельности с целью профилактики
переутомления и сохранения высокой
работоспособности;
- владеть техническими приемами и
двигательными действиями базовых
видов спорта, активное применение их в
физкультурно-оздоровительной и
соревновательной деятельности, в сфере
досуга, в профессионально-
прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в
развитии основных физических качеств
(силы, быстроты, выносливости, гибкости
и ловкости). _____

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	124
Во взаимодействии с преподавателем	114
Основное содержание	20
в том числе:	
теоретическое обучение	1
лабораторные и практические работы	18
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) (если предусмотрено)	93
теоретическое обучение	1
практические занятия	92
консультации	-
самостоятельная работа обучающегося	10
промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация- дифференцированный зачёт	

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

3.2. Содержание учебной дисциплины ОО.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Коды компетенций, сформированы ю которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Основное содержание			20	
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека			26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1-2	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	
		Самостоятельная работа	2	
	1	Составить доклад на тему: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) ----- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	3-4	Практические занятия № 1-2 Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	
	5-6	Практические занятия № 3-4 Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
	7-8	Практические занятия № 5-6 Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового	2	

		образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	9-10	Практические занятия № 7-8 Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
	11-12	Практические занятия № 9-10 Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	13-14	Практические занятия № 11-12 Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	
	15-16	Практические занятия № 13-14 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	17-18	Практические занятия № 15-16 Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	2	
	19-20	Практические занятия № 17-18 Физические качества, средства их совершенствования	2	
Профессионально-ориентированное содержание			93	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	21-22	Практические занятия № 19-20 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	

Тема 1.6 Профессионально - прикладная физическая подготовка	23-24	Практические занятия № 21-22 Понятие « профессионально-прикладная физическая подготовка », задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	OK 01, OK 04, OK 08,
	25-26	Практические занятия № 23-24 Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			88	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	27-28	Практические занятия № 25-26 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	29-30	Практические занятия № 27-28 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	31-32	Практические занятия № 29-30 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	33	Практические занятия № 31 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	34-35	Практические занятия № 32-33 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	36	Практические занятия № 34 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	

Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка	37-38	Практические занятия № 35-36 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	39	Практические занятия № 37 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	40	Практические занятия № 38 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	
2.7 Гимнастика				
Тема 2.7.(1) Основная гимнастика (обязательный вид)	41	Практические занятия № 39 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте	1	
Тема 2.7.(2) Акробатика.	42-43	Практические занятия № 40-41 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
	44	Практические занятия № 42 Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	
	45	Практические занятия № 43 Совершенствование акробатических элементов	1	
	46	Зачет	1	
	47-48	Практические занятия № 44-45 Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
		Девушки		

		И.П. - О.С.: Равновесие на левой(правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую)назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись,И.П.		
	49-50	Практические занятия № 46-47 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	
	51-52	Практические занятия № 48-49 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	
	53-54	Практические занятия № 50-51 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	
Тема 2.7.(3) Атлетическая гимнастика	55-56	Практические занятия № 52-53 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	57-58	Практические занятия № 54-55 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	
		Самостоятельная работа	2	
	2	Составить сообщение: Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
2.8 Спортивные игры				
Тема 2.8.(1) Футбол	59-60	Практические занятия № 56-57 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	61-62	Практические занятия № 58-59 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	63-64	Практические занятия № 60-61 Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

	65-66	Практические занятия № 62-63 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
Тема 2.8.(2) Баскетбол	67-68	Практические занятия № 64-65 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	69-70	Практические занятия № 66-67 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	71-72	Практические занятия № 68-69 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.8.(3) Волейбол	73-74	Практические занятия № 70-71 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	75-76	Практические занятия № 72-73 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	77-78	Практические занятия № 74-75 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
		Самостоятельная работа:	4	
	3	Составить реферат: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейболе.	4	
Тема 2.8.(4) Бадминтон	79-80	Практические занятия № 76-77 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	
	81-82	Практические занятия № 78-79 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

	83-84	Практические занятия № 80-81 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 2.8.(5) Теннис	85-86	Практические занятия № 82-83 Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки; Технические элементы: удары помячу, перемещения, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи.	2	
	87-88	Практические занятия № 84-85 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	89-90	Практические занятия № 86-87 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	2	
Тема 2.9 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	91-92	Практические занятия № 88-89 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	
Тема 2.10 Лёгкая атлетика	93-94	Практические занятия № 90-91 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
		Самостоятельная работа:	4	
		4Подготовить презентацию: Техника бега низкого и высокого старта	4	
	95-96	Практические занятия № 92-93Техникабега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	97-98	Практические занятия № 94-95 Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	99-101	Практические занятия № 96-97-98 Совершенствование техники (кроссового бега, средние идлинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	3	

	102-103	Практические занятия № 99-100 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	104-105	Практические занятия № 101-102 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	106-107	Практические занятия № 103-104 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	108-109	Практические занятия № 105-106 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши);	2	
	110-111	Практические занятия № 107-108 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
	112-113	Практические занятия № 109-110 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	114	Дифференцированный зачет	1	
		Всего:	124	
Дифференцированный зачет (ДЗ)				
№ К	Тема консультации			
1				-
Всего во взаимодействии с преподавателем:			114	
Самостоятельная работа:			10	
ИТОГО:			124	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер у

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Для студентов:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. — ООО «Русское слово», 2021 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.

Для преподавателей:

Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. — ООО «Русское слово», 2021 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И.В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. -Казань: Казан. ун-т, 2022. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2022).
11. 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, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2023

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>- Национальная информационная сеть.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретения студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения

обучающимися индивидуальных заданий.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с ¹¹ , 1.6, П-о/с 2.1 2.5 Р 2, Темы П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 -2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 П-о/с Р 2, Темы 2.1 -2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	<ul style="list-style-type: none"> - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Лист изменений и дополнений к учебной программе

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины, ОО.12 Физическая культура на _____ учебный год вносятся на основании документа (приказа, рекомендации, №, дата, наименование документа)

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей _____ программе дисциплины и
профессиональном модуле обсуждены на заседании ДЦК.

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель _____ ДЦК _____ / _____ /