

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым  
«Феодосийский политехнический техникум»

Утверждаю:  
Заместитель директора  
по учебной работе  
О.Г. Сердюкова  
«31» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей среднего профессионального образования  
15.02.08.Технология машиностроения

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП05Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

#### 15.02.08.Технология машиностроения

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум»

Разработчик:

Токарев А.П. преподаватель физической культуры.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена СПО с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО .

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.05Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и Б.Ж.Д.  
Протокол № 1 от « 27 » августа 2020года

Руководитель физвоспитания

А.Г.Яременко

Педагог- библиотекарь

В.О. Абдурафеева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП05 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке , , специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУП 05 Физическая культура в соответствии с Рекомендациями 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).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в цикл общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4 Результаты освоения учебной дисциплины.**

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - 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;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - 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;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - 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)

**В** результате изучения учебной дисциплины ОУП.05 Физическое воспитание обучающийся должен

**Знать и уметь :**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

-Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

-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);(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29. 12. 2014 № 1645)

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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 игровой и соревновательной деятельности;

для слепых и слабовидящих обучающихся;

-сформировать приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

-сформировать представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578)

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

– овладеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладеть доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

(пп. 7 введен приказом Минобрнауки России от 31. 12. 2015 № 1578 )

**1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
в том числе:	
лекции	<i>8</i>



Практических занятий	109
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> 1- зачет. 2– дифференцированный зачет;	



3.	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Современное состояние физической культуры и спорта, основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, комплекс Г.Т.О. в системе физвоспитания.</p> <p><b>История развития спортивного и оздоровительного плавания. Техника безопасности на занятиях плаванием</b>  <b>Легкая атлетика. Режим двигательной активности и работоспособности. . Система оздоровительного бега .</b>  <b>Спортивные игры .Баскетбол .История баскетбола.Правила соревнований .</b>  <b>ГИМНАСТИКА. Личная и общественная гигиена.ТБ на занятиях гимнастикой</b>  <b>Самоконтроль. Правила соревнований .</b>  <b>Волейбол. История волейбола . Правила игры и правила соревнований . Т.Б. на занятиях волейболом.</b></p>	1	1
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<p><b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>  Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места «тройной» прыжок с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	<b>32</b>	<b>2</b>
1.1.		Правила техники	
1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.	6	
1.2.	Техника эстафетного бега.	6	
1.3.	Совершенствование техники длительного бега.	6	
1.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6	
1.5.	Техника прыжка «тройной» прыжок с места	4	
1.6.	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>16</b>	

<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соблюдение правил техники безопасности и страховки.	<b>16</b>	2
2.1.		Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений.	
2.2.	Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических брусьях	4	
2.3.	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастическом бревне	4	
2.4.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>5</b>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Плавание</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Ознакомление студентов с техникой основных видов плавания и правилами поведения в местах занятий плаванием. Оказание первой помощи утопающему.	<b>12</b>	2
Первая помощь при спасении утопающего.			
3.1	Правила техники безопасности. Тестирование. Оценка умения плавать.	2	
3.2.	Ознакомление студентов с техникой плавания способом «кроль на груди»	2	
3.3.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»	2	
3.4	Ознакомление студентов с техникой плавания способом «брасс».	2	
3.5.	Совершенствование техники плавания способом «брасс».	2	
3.6.	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди», «брасс».	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b> Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.	55	2
4.1.	<b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	28	2
4.1.1.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники приёма и передач мяча.	10	
4.1.2.	Совершенствование техники подач мяча.	6	
4.1.3.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	6	
4.1.4.	Совершенствование тактики игры	6	
<b>Самостоятельная работа</b>		14	
4.2.	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	21	2
4.2.1.	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	4	
4.2.2.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	6	
4.2.3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры	5	
4.2.4.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	6	
<b>Самостоятельная работа</b>		6	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств, скалодром и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопрелетными гимнастическими снарядами;

каток, роллердром;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

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, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы: пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска;

система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);

экран; видеопрезентер; документ камера, видеомагнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,

-

Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>

Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Физическая культура. 10-11 кл. Базовый курс.  
Лях В.И. - М.: Просвещение, 2014

#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося ( на уровне учебных действий)</i>
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>▪ знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>▪ знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>▪ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</li> <li>▪ вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ul>
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее</li> </ul>



	<p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</li> <li>▪ освоить технику безопасности занятий.</li> </ul>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</li> <li>▪ осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</li> <li>▪ знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</li> <li>▪ заполнять дневник самоконтроля.</li> </ul>
4. Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</li> <li>▪ знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</li> <li>▪ уметь осуществлять самоконтроль;</li> </ul>
5. Спортивная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>▪ участвовать в соревнованиях;</li> <li>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</li> <li>▪ уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> </ul>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> </ul>