

Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Тулунский медицинский колледж»

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. директора  
ОГБПОУ «Тулунский медицинский  
колледж»

\_\_\_\_\_ Е.Б. Бордова  
«20» \_\_\_\_\_ 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.00 Базовые**

**ОУД 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения  
по программе базовой подготовки*

Тулун  
2020 г

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 10 » 06 2020 г

Заведующий ЦМК

Иванов / Гусовская А.Н.

**РАССМОТРЕНО:**

Педагогическим советом

Протокол № 5

от « 30 » 06 2020 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089;
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 34.02.01 Сестринское дело среднего профессионального образования (СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 №502;
- Учебным планом по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- Локальным актом «Положение по формированию рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей».

**Организация – разработчик рабочей программы:**

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тулунский медицинский колледж»

**Разработчик:**

Александрова П.В., преподаватель дисциплины «Физическая культура» ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж» 1 кв.кат

Юдичев А.Н., преподаватель дисциплины «Физическая культура» ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж» 1 кв.кат

**Рецензент:**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общеобразовательная учебная дисциплина входит в базовый цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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 физической культуры обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**владеть социо-культурными компетенциями для становления личностных характеристик:**

любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;

креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;

владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

мотивированный на творчество и инновационную деятельность;

готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;

уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;

мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение 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).



#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа; самостоятельной работы обучающегося 58 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>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>18</b>	
Тема 1.1 Освоение техники подачи мяча и приема подач ударом.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Разбор техники подачи мяча ударом 2.Освоение подачи мяча ударом. 3.Разбор техники приема подач ударом 4.Освоение техники приема подач ударом 5.Выполнение приема подач ударом	4	2
Тема 1.2. Освоение техники атакующих ударов	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Разбор техники атакующих ударов. 3.Освоение техники атакующих ударов 4.Выполнение атакующих ударов	4	2
Тема 1.3. Освоение техники ударов, различных по направлению полета мяча	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Разбор техники ударов, различных по направлению полета мяча 3.Освоение техники ударов, различных по направлению полета мяча 4.Выполнение ударов, различных по направлению полета мяча	4	2
Тема 1.4. Освоение техники атакующих и защитных ударов	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Освоение техники атакующих и защитных ударов 3.Выполнение техники атакующих и защитных ударов	4	2
Тема 1.5. Освоение техники и тактики игры по пройденному материалу	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Выполнение ударов различных по направлению полета мяча 3.Выполнение атакующего и защитного ударов 4.Контрольная игра. 5.Разбор правил проведения соревнований по настольному теннису	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-методический.</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.	4	2

телосложения.	2.Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3.Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2.Ознакомление с дневником самоконтроля. 3.Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	4	2
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2.Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). 3.Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	2
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2.Обучение закаливающим мероприятиям. 3.Принципы закаливания. 4.Основные методы закаливания. 5.Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	4	2
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Методика регулирования эмоций. 2.Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. 3.Тестирование эмоциональных состояний. 4.Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>35</b>	
Тема 3.1. Освоение передвижения по пересеченной местности произвольными ходами.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Освоение передвижений по пересеченной местности произвольными ходами.	8	2
Тема 3.2.	<b>Содержание практического занятия.</b>	6	

Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Освоение техники подъемов.	1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Выполнение передвижения по лыжне с согласованностью движений рук и ног. 3.Разбор техники подъемов. 4.Освоение техники подъемов . 5.Выполнение подъемов .		
Тема 3.3. Освоение одновременно 2х-шажного и одновременно 1-шажного классических ходов.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Разбор техники одновременно двухшажного хода. 3.Освоение техники двухшажного хода. 4.Разбор техники одношажного хода. 5.Освоение техники одношажного хода.	6	2
Тема3.4. Освоение техники спусков. Передвижение по пересеченной местности. ЗАЧЕТ	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Разбор техники спусков. 3.Освоение техники спусков. 4.Выполнение спусков. 5.Выполнение передвижения по пересеченной местности в равномерном темпе.	1	2
Тема 3.5Освоение техники конькового хода.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Освоение техники конькового хода. 3.Выполнение передвижения коньковым ходом. 4.Выполнение передвижения по пересеченной местности коньковым ходом.	6	2
Тема 3.6Освоение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений. 2.Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции. 3.Прохождение дистанции изученными ходами без учета времени.	4	2
Тема.3.7Прохождение дистанции с учетом времени.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение общих развивающих упражнений 2.Прохождение дистанции изученными ходами с учетом времени: Юноши - 5 км;Девушки 3 км	4	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2.Обучение техники прыжка в длину с места.	4	2

места.	3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2.Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	4	2
Тема 4.3. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Овладение техникой бега на средние дистанции. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	3
Тема 4.4. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Совершенствовать технику бега по дистанции. 2.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	3
Тема 4.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2.Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	4	3
Тема 4.6. Эстафетный бег.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Овладение техникой эстафетного бега. 2.Овладение техникой передачи эстафетной палочки. 3.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	3
Тема 4.7. Метание малого мяча с разбега.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Овладение техникой метание малого мяча с трех шагов разбега 2.Повышение уровня ОФП. 3.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек,	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя	4	2

техника верхней и нижней передачи двумя руками.	руками. 2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2.Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	2
Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара.	1.Обучение технике прямого нападающего удара. 2.Совершенствование техники изученных приёмов. 3.Применение изученных приемов в учебной игре.	4	2
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3.Учебная игра с применением изученных положений.	4	2
Тема 5.5. Тактические действия в нападении и защите. Дифференцированный зачет	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Обучение групповым действиям в нападении и защите. 2.Применение правил игры в волейбол в учебной игре. 3.Учебная игра в волейбол.	2	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
Тема 6.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). 2.Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	2	2
Тема 6.2.Техника акробатических	<b>Содержание практического занятия.</b> 1.Изучение и закрепление техники акробатических элементов:	2	2

упражнений и комбинаций.	(перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		
Тема 6.3 Ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. 2. Техника упражнений на развитие гибкости.	4	2
Тема 6.4 Комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости.	<b>Содержание практического занятия.</b> 1. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.	2	3
<p>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p> <p>Темы исследовательских работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальная значимость физической культуры и спорта.</li> <li>2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.</li> <li>3. Физическая культура личности.</li> <li>4. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система.</li> <li>5. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.</li> <li>6. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.</li> <li>7. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.</li> <li>8. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни.</li> <li>9. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.</li> <li>10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.</li> </ol>		<b>117</b> <b>58</b>	
Максимальная учебная нагрузка		<b>175</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учительский стол, стул, шкаф, секундомер; гимнастические снаряды, инвентарь для спортивных игр, оборудование для легкой атлетики, Скамья для пресса, Тренажер «универсальный», Стол для тенниса, Беговая дорожка, Велотренажер, Коврики, гимнастические обручи, Набор семейный из эспандеров, Ракетки для настольного тенниса, Скакалки, Мячи набивные, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Диск здоровья, Шахматы, Шашки, Диски для метания, Гранаты для метания, Лыжи в комплекте.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник:

Электронный ресурс:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2020. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>

2. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс] [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. Отраслевой портал – спортивная Россия [электронный ресурс] <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Сайт о спорте [электронный ресурс] <http://sportbox.by/vse-o-sporte/sport-%E2%80%93-eto-zdorove.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка результатов устного опроса;</li> <li>- Оценка результатов выполнения индивидуальных заданий;</li> <li>- Оценка защиты сообщений;</li> <li>- Оценка результатов выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- выполнение на оценку контрольных нормативов по видам спорт</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка результатов устного опроса;</li> <li>- Оценка результатов выполнения</li> </ul>

<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек;  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>индивидуальных заданий;  – Оценка защиты рефератов, сообщений;  – Оценка результатов выполнения самостоятельной работы;  <b>Промежуточная аттестация:</b>  Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
--	---