

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ- МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ «Советский
политехнический колледж»

Н.Н. Болдырева

« 28 »

ОГ

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 «Физическая культура»

44.02.01«Дошкольное образование»

гуманитарного профиля

г. Советский
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена

44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

44.00.00 Образование и педагогические науки

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж»

Разработчики: Целюх Е.Л., преподаватель физической культуры

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК от « 21 » 06. 2019 г.,
Протокол № 5,

Председатель 

РЕКОМЕНДОВАНА

научно-методическим советом.

Протокол №4

от « 22 » 06. 2019 г.

Председатель  /М.С.Горячева/

Содержание

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
1	Паспорт рабочей программы	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	21
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» укрупненная группа 44.00.00 ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Программа разработана на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 44.02.01 «Дошкольное образование» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1351).

2. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» и утвержденного приказом № 66 от 24.04.2019 года

Учебная дисциплина изучается на 2,3,4 курсах.

Практикоориентированность учебной дисциплины составляет 100 %.

Учебная дисциплина "Физическая культура" состоит из практического раздела.

Профиль получаемого профессионального образования: гуманитарный.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма. Укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

При реализации программы у обучающихся должны быть сформированы **общие компетенции**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В целях формирования знаний и умений по дисциплине при организации образовательного процесса будут использованы современные педагогические технологии: индивидуализации и дифференциации.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачёта на 4,6 семестре, и дифференцированного зачёта на 8 семестре.

Количество часов на освоение рабочей программы УД:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

Допускается реализация части образовательной программы с применением дистанционного обучения с использованием электронного ресурса СДО ПРОФ.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных занятий спортом.	
Проверка эффективности данного вида деятельности организуется в виде	

анализа сравнительных данных контрольных тестов, начального и конечного тестирования.
Промежуточная аттестация в форме зачета на 4,6 семестрах и дифференцированного зачета на 8 семестре

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.06 «Физическая культура»

2.2.1. Тематический план учебной дисциплины

№пп разделов, тем	Наименование разделов, тем программы	Количество часов всего	В том числе	
			Практические занятия	Лабораторные занятия
2 курс				
1	Раздел <u>Практическая часть</u>	71	71	-
1.1	Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	8	-
1.2	Тема Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16 8 8	16 8 8	-
1.3	Тема Атлетическая гимнастика	8	8	
	Всего часов	32	32	-
1.4	Тема Лыжная подготовка	8	8	-
1.5	Тема Конькобежная подготовка	10	10	-
1.6	Тема Гимнастика	10	10	-
1.7	Тема ОФП	9	9	-
1.8	Зачет	2	2	-
	Всего часов	39	39	-
3 курс				
1	Раздел <u>Практическая часть</u>	57	57	-
1.1	Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	8	-
1.2	Тема Спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон)	22 8 8 6	22 8 8 6	-

	Всего часов	30	30	-
1.4	Тема Лыжная подготовка	8	8	-
1.4	Тема Конькобежная подготовка	10	10	-
1.5	Тема ОФП	7	7	-
1.6	Зачет	2	2	-
	Всего часов	27	27	-
4 курс				
1	Раздел <u>Практическая часть</u>	44	44	-
1.1	Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	8	-
1.2	Тема Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22 12 10	22 12 10	-
	Всего часов	30	30	-
1.3	Тема Лыжная подготовка	6	6	-
1.4	Тема Конькобежная подготовка	6	6	-
1.5	Диф.зачет	2	2	-
	Всего часов	14	14	-
	Итого	172	172	

2.2.2. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» (перспективно-тематический план)

№ п/п	Наименование разделов, тем программы, тем уроков	Количество часов	Номер урока	Тип урока (уроки изучения нового материала, уроки закрепления нового материала, контрольные уроки, комбинированные уроки)	Формы контроля (семинар, зачет, защита курсовой работы, доклад, реферат, викторина, тестирование, устный опрос, письменный опрос, сочинение, контрольная работа и т.д.)	Перечень УМК (средства обучения, дидактический материал)
2 курс 3 семестр						
Раздел I.	Практическая часть	32				
1.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	-	-	-	Погадаев Г.И. Физическая культура 10,11кл.- «Дрофа» 2014г.
1.1.1	Тема урока 1 Вводный урок. Техника высокого, низкого старта	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.2	Тема урока 2 Бег на короткие дистанции. Линейная эстафета	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.3	Тема урока 3 Бег на средние дистанции. Прыжки в дл. с разбега	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 4 Бег 100 м., 1000м.,	2	7-8	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8				
1.2	Спортивные игры Волейбол	8	-	-	-	
1.2.1	Тема урока 1 Правила игры. ОРУ с	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ

	баскетбольным мячом					
1.2.2	Тема урока 2 Стойки и перемещения. Передача мяча.	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.3	Тема урока 3 Прием, передача мяча вперед, назад в тройках.	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.4	Тема урока 4 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	15-16	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
	Баскетбол	8	-	-	-	
1.2.5	Тема урока 1 Упражнения с мячом на месте, перемещения.	2	17-18	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.6	Тема урока 2 Техника владения мячом: ловля и передача мяча.	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.7	Тема урока 3 Ближний и средний бросок мяча в корзину с места.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.8	Тема урока 4 Дальний бросок мяча с места. Учебная игра.	2	23-24	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
1.3	Атлетическая гимнастика	8				
1.3.1	Тема урока 1 Комплекс упражнений для	2	25-26	комбинированный	текущий	УМБ

	мышц спины, живота					
1.3.2	Тема урока 2 Комплекс упражнений для мышц груди, плечевого пояса	2	27-28	комбинированный	текущий	УМБ
1.3.3	Тема урока 3 Комплекс упражнений для мышц ног	2	29-30	комбинированный	текущий	УМБ
1.3.4	Тема урока 4 Комплекс упражнений на скакалке	2	31-32	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	8				
2 курс 4 семестр						
	Практическая часть	39				
1.5	Лыжная подготовка	8	-	-	-	
1.5.1	Тема урока 1 Одновременные лыжные ходы.	2	33-34	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.2	Тема урока 2 Попеременные лыжные ходы.	2	35-36	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.3	Тема урока 3 Подъемы и спуски с пологих гор.	2	37-38	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.4	Тема урока 4 Повороты на месте и в движении.	2	39-40	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время	8				
1.6	Конькобежная подготовка	10	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru

						Физкультура в школе fizkultyravshkole.ru
1.6.1	Тема урока 1 Посадка. Техника падений.	2	41-42	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.2	Тема урока 2 Техника передвижения по прямой.	2	43-44	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.3	Тема урока 3 Техника передвижения по повороту	2	45-46	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.4	Тема урока 4 Разгон, торможение. Движение спиной вперед.	2	47-48	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.5	Тема урока 5 Бег в равномерном темпе	2	49-50	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	10				
1.7	Гимнастика	10	-	-	-	
1.7.1	Тема урока 1 Акробатика. Развитие гибкости.	2	51-52	комбинированный	текущий	УМБ
1.7.2	Тема урока 2 Преодоление полосы препятствий	2	53-54	комбинированный	текущий	УМБ
1.7.3	Тема урока 3 Комплекс упражнений на основные группы мышц	2	55-56	комбинированный	текущий	УМБ
1.7.4	Тема урока 4 Комплекс ОРУ без предметов	2	57-58	комбинированный	текущий	УМБ
1.7.5	Тема урока 5 Выполнение комплекса упражнений	2	59-60	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых	10				

	двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий					
1.8	ОФП	10		-	-	
1.8.1	Тема урока 1 Подвижные игры бегом на скорость: "Большая эстафета по кругу."	2	61-62	комбинированный	текущий	УМБ
1.8.2	Тема урока 2 Комплекс общеразвивающих упражнений на скакалке	2	63-64	комбинированный	текущий	УМБ
1.8.3	Тема урока 3 Подвижные игры с элементами ОРУ: "Перетягивание через черту",	2	65-66	комбинированный	текущий	УМБ
1.8.4	Тема урока 4 Подвижные игры с мячом	2	67-68	комбинированный	текущий	УМБ
1.8.5	Тема урока 5 Проведение подвижных игр различной интенсивности	1	69	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10				
1.9	Зачёт	2	70-71	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	Итого	71				
	Самостоятельная работа	71				

3 курс 5 семестр						
Раздел I.	Практическая часть					
1.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	-	-	-	
1.1.1	Тема урока 1 Совершенствование техники высокого, низкого старта	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.2	Тема урока 2 Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.3	Тема урока 3 Совершенствование бега на средние дистанции.	2	5-6	комбинированный	текущий	УМБ
	Тема урока 4 Бег 100 м., 1000м., прыжок в дл. с разбега.	2	7-8	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8				
1.2	Спортивные игры Волейбол	8	-	-	-	
1.2.1	Тема урока 1 Совершенствование передач мяча	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.2	Тема урока 2 ОРУ с набивными, баскетбольными мячами	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.3	Тема урока 3 Совершенствование передачи мяча назад.	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.4	Тема урока 4	2	15-16	контрольный	текущий контроль	Практическое задание

	Совершенствование подач мяча. Учебная игра.					
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
	Баскетбол	8	-	-	-	
1.2.5	Тема урока 1 Совершенствование передач мяча.	2	17-18	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.6	Тема урока 2 Совершенствование техники владения мячом.	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.7	Тема урока 3 Совершенствование техники ближних и средних бросков.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.8	Тема урока 4 Совершенствование техники дальних бросков Учебная игра.	2	23-24	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	8				
	Бадминтон	6		-	-	
1.2.9	Тема урока 1 Совершенствование техники владения ракеткой.	2	25-26	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.10	Тема урока 2 Совершенствование техники подач воланчика	2	27-28	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.11	Тема урока 3 Тактика игры. Учебная игра	2	29-30	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники и	6				

	тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий					
3 курс 6 семестр						
1.4	Лыжная подготовка	8	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru
1.4.1	Тема урока 1 Совершенствование одновременных лыжных ходов.	2	31-32	комбинированный	текущий	УМБ
1.4.2	Тема урока 2 Совершенствование попеременных лыжных ходов..	2	33-34	комбинированный	текущий	УМБ
1.4.3	Тема урока 3 Совершенствование подъемов и спусков.	2	35-36	комбинированный	текущий	УМБ
1.4.4	Тема урока 4 Совершенствование поворотов в движении.	2	37-38	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время	8				
1.5	Конькобежная подготовка	10	-	-	-	Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
1.5.1	Тема урока 1 Совершенствование техники передвижения	2	39-40	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.2	Тема урока 2 Катание в медленном темпе	2	41-42	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.3	Тема урока 3 Совершенствование бега по повороту	2	43-44	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.4	Тема урока 4 Повороты кругом в движении.	2	45-46	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.5	Тема урока 5 Бег в равномерном темпе.	2	47-48	контрольный	текущий контроль	Практическое задание

	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	10				
1.6	ОФП	7	-	-	-	Физкультура в школе fizkultyravshkole.ru
1.6.1	Тема урока 1 Построения и перестроения. Различные виды ходьбы.	2	49-50	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.2	Тема урока 2 Беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ без предметов.	2	51-52	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.3	Тема урока 3 Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.	2	53-54	комбинированный	текущий	УМБ
1.6.4	Тема урока 4 Комплекс ОРУ в парах. Подвижные игры бегом на скорость.	1	55	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Выполнение различных комплексов физ. упр-й в процессе сам. занятий.	7				
1.7	Зачёт	2	56-57	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	Итого	57				
	Самостоятельная работа	57				

4 курс 7 семестр						
Раздел I.	Практическая часть	30				
1.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	-	-	-	
1.1.1	Тема урока 1 Бег в среднем темпе до 1 км. Метание м.мяча с разбега.	2	1-2	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.2	Тема урока 2 Бег по пересеченной местности.	2	3-4	комбинированный	текущий	УМБ
1.1.3	Тема урока 3 Бег 100 м., 1000 м. на время	2	5-6	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	8				
1.2	Спортивные игры Волейбол	22 12	-	-	-	
1.2.1	Тема урока 1 Нападающий удар. Тактика игры в защите.	2	7-8	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.2	Тема урока 2 Тактика учебной игры в нападении.	2	9-10	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.3	Тема урока 3 Технико-тактическая подготовка.	2	11-12	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.4	Тема урока 4 Технико-тактическая игра	2	13-14	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.5	Тема урока 5 Технико-тактическая игра		15-16	комбинированный	текущий	УМБ

1.2.6	Тема урока 6 Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся		17-18	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	12				
	Баскетбол	10	-	-	-	
1.2.7	Тема урока 1 Тактика учебной игры в защите.	2	19-20	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.8	Тема урока 2 Тактика учебной игры в нападении.	2	21-22	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.9	Тема урока 3 Технико-тактическая подготовка.	2	25-26	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.10	Тема урока 4 Технико-тактическая игра.	2	27-28	комбинированный	текущий	УМБ
1.2.11	Тема урока 5 Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся	2	29-30	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10				
4 курс 8 семестр						
1.4	Лыжная подготовка	6	-	-	-	
1.4.1	Тема урока 1 Техника движения конькового, полуконькового хода.	2	31-32	комбинированный	текущий	УМБ

1.4.2	Тема урока 2 Преодоление препятствий на лыжах.	2	33-34	комбинированный	текущий	УМБ
1.4.3	Тема урока 3 Совершенствование двигательных качеств. Прохождение дистанции 3 км.	2	35-36	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на лыжах в свободное время	6				
1.5	Конькобежная подготовка	6	-	-	-	Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
1.5.1	Тема урока 1 Совершенствование техники торможения, движения по кругу.	2	37-38	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.2	Тема урока 2 Совершенствование техники скольжения спиной вперед.	2	39-40	комбинированный	текущий	УМБ
1.5.3	Тема урока 3 Бег в максимальном темпе на 100 м.	2	41-42	контрольный	текущий контроль	Практическое задание
	Самостоятельная работа Катание на коньках в свободное время	6				
1.6	Дифференцированный зачёт	2	43-44	контрольный	зачет	Контрольный тестовый материал
	Итого	44				
	Самостоятельная работа	44				
	Всего	172				
	Самостоятельная работа	172				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний (городской стадион).

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 для волейбольных стоек, 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:

- 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.

Оборудование лыжной базы и трассы:

- о лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, освещенная лыжная трасса.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Основные источники

1. Переверзев В.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: ЭБС «Знаниум»2014 г.

2. Шубин Д.А., Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов [Электронный ресурс]: ЭБС «Знаниум»2014 г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт учителей физкультуры fizkyltyra-na5.ru
2. Физкультура в школе fizkyltyravshkole.ru
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (сформированные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни. ОК. 1 – ОК 11 ПК. 1.1 ПК 1.3 ПК.3.2		Практическая работа. Оценка техники выполнения двигательных действий, бега на различные дистанции, выносливости, развития силы. Тестирование: кросс, ОФП. Практическая работа: проверка демонстрации комплекса упражнений производственной гимнастики. Критерии оценки: правильность и последовательность в выполнении упражнений. Практическая работа: проверка способа контроля самочувствия по ЧСС. Выполнение лестничной пробы, либо прыжков на скакалке. Проверка способности дозировать нагрузки для самостоятельных занятий. Составление плана занятий по ОФП. Критерии оценки: ответы на вопросы. Практическая работа. Проверка овладения основных технических приемов спортивных игр: работа с мячом, жонглирование, передачи, броски. Знание правил спортивных игр. Зачет, дифференцированный зачет

Нормативы

№ п/п	Вид спорта	Практическое задание	«5»	«4»	«3»
1	Легкая атлетика	Бег 2000м мин	10.30(11)*	12.0(13)	Без учета вр.
		Бег 100 м сек	13.8(16.2)	14.2(17.0)	15.0(18.0)
		Бег 30 м сек	4.4(5.0)	4.7(5.3)	5.2(6.1)
2	Волейбол	Передачи мяча в парах кол раз	25(20)	20(15)	15(10)
		Верхняя передача мяча на стенку кол раз	15(10)	10(7)	7(4)
		Нижний прием мяча от стены	15(10)	10(7)	7(4)
		Подача мяча из 5	5	3	2
		Технико-тактическая двухсторонняя игра	Индивидуальные и групповые действия игрока		
3	Баскетбол	Штрафной бросок из 5	3	2	1
		Трехочковый бросок из 5	3	2	1
		Технико-тактическая двухсторонняя игра	Индивидуальные и групповые действия игрока		
4	Настольный теннис	Технико-тактическая двухсторонняя игра	Индивидуальные действия игрока		
5	Минифутбол	Технико-тактическая двухсторонняя игра	Индивидуальные действия игрока		
6	ОФП	Прыжки через скакалку за 1 мин,раз	130(135)	115(120)	100(105)
7	Лыжная подготовка	Бег на лыжах 3км	15.30(19)	16.30(21)	Без учета вр.
8	Коньки	Пробегание дистанции 500м. без учета времени	-	-	-
9	Гимнастика	Составление комплекса упр-ий из 10 баллов	9	8	7,5
10	ППФП	Составление индивидуального комплекса упр-ий физкультминутки	9	8	7,5

*результат в скобках для девушек, слева для юношей.

Контрольные нормативы

№ п/п	Практическое задание	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 1000 м	3.40	4.10	4.40	5.30	6.30	4.10
2	Подтягивание. (из виса лежа)	13	10	7	15	10	5
3	Челночный бег 3x10	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
4	Прыжок в длину с места	235	210	190	190	175	160
5	Бросок набивного мяча 2(1) кг из-за головы	9.5	7.5	6.5	10.5	06.5	05.0

Приложение 1

к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	1. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	1. Бег на 1 км (мин. с) 2. Бег на 1.5 км (мин.с) 3. Бег на 2 км (мин.с) 4. Бег на 3 км (мин.с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
Прикладные навыки	1. Бег на лыжах 1 км (мин.с) 2. Бег на лыжах 2 км (мин.с) 3. Бег на лыжах 3 км (мин.с) 4. Бег на лыжах 5 км (мин.с)

	5.Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км
	8.Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10.Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12.Смешанное передвижение на 1.5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13.Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16.Плавание на 50 м с учетом времени (мин.с)
	17.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 18.Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 19. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 20. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
	21.Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2.Прыжок в длину с разбега (см)
	3.Метание мяча весом 150 г (м) 4.Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6	8	13	7	9	16

	(ниже уровня скамьи-см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимани е туловища из положения лежа на спине (количеств о раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивног о снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	или на 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченн ой мест-ти	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченн ой мест-ти	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8