

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики:

Д.С. Скворцов – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина общеобразовательного цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **234** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 234 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические работы | 117 |
| теоретическое обучение | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы | 117 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | |
|---|---|---|--|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 46 | | |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1 | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции | 0 | 3 |
| | 2 | Финиширование, специальные упражнения | | 3 |
| | Практические занятия | | 1 | |
| | 1 | Отработка техники финиширования | | |
| | 2 | Отработка основы техники бега | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 1 | |
| | 1 | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег | | |
| | Тема 1.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование | Содержание учебного материал | | 4 |
| | | 1 | Совершенствование техники низкого старта | 0 |
| 2 | | Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10 | | 3 |
| Практические занятия | | 2 | | |
| 1 | | Отработка техники низкого старта | | |
| 2 | | Выполнения поворотов при челночном беге | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | | |
| 1 | | Длительный кросс до 15-18 минут | | |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1 | Бег на средние дистанции. | 0 | 3 |
| | 2 | Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту | | 3 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 1 | Отработка бега на средние дистанции | | |
| | 2 | Выполнение стартового разбега и финиширования | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | |
| | 1 | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног) | | |

| | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|----------|---|
| Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | 8 | | |
| | 1 | Техника выполнения бега на длинные дистанции | 0 | 3 | |
| | 2 | Правильное ритмичное дыхание | | 3 | |
| | 3 | Финиширование с максимальной скоростью | | 3 | |
| | Практические занятия | | 4 | | |
| | 1 | Отработка бега на длинные дистанции | | | |
| | 2 | Выполнение дыхания | | | |
| | 3 | Отработка финиширования | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Бег с максимальным ускорением | | | |
| Тема 1.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину | Содержание учебного материала | | 8 | | |
| | 1 | Фаза прыжков в длину | 0 | 3 | |
| | 2 | Разбег, отталкивание, полет, приземление | | 3 | |
| | Практические занятия | | 4 | | |
| | 1 | Выполнение прыжков в длину | | | |
| | 2 | Выполнение приземления | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | | | |
| | Тема 1.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.) | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | | 1 | Техника безопасности при толкании | 0 | 3 |
| 2 | | Биомеханические основы техники толкани | 3 | | |
| 3 | | Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега | 3 | | |
| Практические занятия | | 4 | | | |
| 1 | | Отработка держания ядра | | | |
| 2 | | Отработка разбега, и заключительной части | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | | |
| 1 | | Утренние прогулки | | | |
| 2 | | Бег трусцой | | | |
| Тема 1.7. Эстафетный бег | Содержание учебного материала | | 4 | | |
| | 1 | Порядок передачи эстафетной палочки | 0 | 3 | |
| | 2 | Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор» | | 3 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1 Отработка передачи эстафетной палочки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | 1 Бег с ускорением | | |
| | 2 Равномерный бег | | |
| Тема 1.8. Метание гранаты 700 г | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Метание гранаты 700 гр | 0 | 3 |
| | 2 Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка соблюдения фаз метания | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Метание камня | | |
| | 2 Отжимания | | |
| Раздел 2. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 26 | |
| Тема 2.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху). | 0 | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка подтягиваний | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Подтягивания хват сверху | | |
| | 2 Подтягивания хват снизу | | |
| Тема 2.2. Лазание по канату | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1 Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног | 0 | 3 |
| | 2 Лазание по канату без помощи ног | | 3 |
| | Практические занятия | 3 | |
| | 1 Отработка лазания по канату без помощи ног | | |
| | 2 Отработка лазания по канату ноги скрестно | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| 1 Лазание по верёвке | | | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---|
| Тема 2.3. Опорный прыжок через козла | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1 | Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см | 0 | 3 |
| | 2 | Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120 | | 3 |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | 1 | Отработка опорного прыжка ноги врозь | | |
| | 2 | Отработка опорного прыжка ноги согнутые | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 3 | |
| | 1 | Прыжки вверх | | |
| Тема 2.4. Упражнения с гирями | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1 | Толчок двух гирь от груди (по 16 кг) | 0 | 3 |
| | 2 | Рывок одной поочередно | | 3 |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | 1 | Отработка рывка гирь | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 3 | |
| | 1 | Поднимание тяжестей | | |
| | 2 | Отжимания | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 44 | |
| Тема 3.1. Стартовые стойки в волейболе | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча | 0 | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка подач и передач мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | |
| | 1 | Набивание мяча от стены | | |
| | 2 | Поддачи мяча | | |
| Тема 3.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока | 0 | 3 |
| | 2 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) | | 3 |
| | 3 | Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка стойки игрока | | |
| | 2 | Отработка передвижения, ходьбы, прыжков | | |

| | | | | | |
|---|--|--|---------------------|-----------|--|
| | 3 | Отработка основной стойки | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Перемещение по площадке | | | |
| | 2 | Набивание мяча | | | |
| Тема 3.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок | Содержание учебного материала | | 8 | | |
| | 1 | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча | 0 | 3 | |
| | 2 | Стойка во время подачи, работа рук и ног | | 3 | |
| | 3 | Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка ,работа рук и ног) | | 3 | |
| | Практические занятия | | 4 | | |
| | 1 | Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча | | | |
| | 2 | Отработка стойки игрока | | | |
| | 3 | Отработка верхней подачи мяча | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | | 1 | Стойка игрока | | |
| | | 2 | Верхние подачи мяча | | |
| | Тема 3.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок | Содержание учебного материала:= | | 12 | |
| 1 | | Прямой нападающий удар-техника выполнения | 0 | 3 | |
| 2 | | Согласованность действий игроков | | 3 | |
| 3 | | Двусторонняя игра | | 3 | |
| 4 | | Устранение ошибок | | 3 | |
| Практические занятия | | 6 | | | |
| 1 | | Отработка прямого нападающего удара | | | |
| 2 | | Выполнение действий игроков | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | | | |
| | | 1 | Нападающий удар | | |
| | | 2 | Прыжки вверх | | |
| Тема 3.5.Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, | | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара | 0 | 3 | |
| | 2 | Блокирование от прямого нападающего удара | | 3 | |
| | 3 | Техники и тактики игры, двусторонняя игра | | 3 | |
| | 4 | Исправление ошибок | | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|-----------|---|----------|
| двусторонняя игра. Исправление ошибок | Практические занятия | | 4 | | |
| | 1 | Отработка передач, передач, приёмов нападающего удара | | | |
| | 2 | Отработка блокирования прямого удара | | | |
| | 3 | Отработка техники и тактики игры | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Разработать технику и тактику игры | | | |
| 2 | Выпрыгивания из приседа | | | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | 48 | | |
| Тема 4.1. Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении | Содержание учебного материала | | 8 | | |
| | 1 | Технические приемы владения мячом | 0 | | 3 |
| | 2 | Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке | | 3 | |
| | 3 | В движении с различной скоростью и в различном направлении | | 3 | |
| | Практические занятия | | 4 | | |
| | 1 | Отработка владения мяча | | | |
| | 2 | Отработка передач, передач, ловли одной рукой | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Перемещение по зонам площадки | | | |
| | Содержание учебного материала: | | | | 8 |
| 1 | Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места) | 0 | | | 3 |
| 2 | Прыжки вверх толчком одной ногой в движении | | | | 3 |
| 3 | Остановка игрока | | | | 3 |
| 4 | Повороты влево, вправо | | | | 3 |
| Практические занятия | | 4 | | | |
| 1 | Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами | | | | |
| 2 | Отработка поворотов игрока | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | | |
| 1 | Набивание мяча одной рукой | | | | |
| Содержание учебного материала: | | | 8 | | |
| 1 | Техника выполнения приёмов при нападении | | 0 | | 3 |
| 2 | Ловля одной рукой | | | | 3 |
| 3 | Ловля двумя руками | 3 | | | |
| 4 | Ловля мяча с остановкой | 3 | | | |
| Тема 4.3. Техника выполнения приёмов при нападении | | | | | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка ловли мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 4 | |
| | 1 Ловля мяча с остановкой | | |
| Тема 4.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Передача мяча от груди | 0 | 3 |
| | 2 Передача мяча от плеча | | 3 |
| | 3 Ловля мяча и передача мяча в движении | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка броска мяча от плеча | | |
| | 2 Отработка броска мяча от груди | | |
| | 3 Отработка передачи мяча в движении | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Броски мяча от груди и плеча | | |
| Тема 4.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом | Содержание учебного материала: | 8 | |
| | 1 Броски мяча двумя руками сверху | 0 | 3 |
| | 2 Бросок одной рукой сверху, снизу | | 3 |
| | 3 Бросок одной рукой сверху в движении | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1 Отработка бросков мяча двумя руками | | |
| | 2 Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Упражнения на укрепление мышц кистей | | |
| | 2 Плечевого пояса | | |
| 3 Брюшного пресса мышц ног | | | |
| Тема 4.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1 Техника выполнения защиты | 0 | 3 |
| | 2 Стойка с выставленной вперед ногой | | 3 |
| | 3 Стойка с расположением стоп на одной линии | | 3 |
| | 4 Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча | | 3 |
| | Практические занятия | 4 | |
| 1 Отработка стойки защиты | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|-------------------------|-----------|---|
| | 2 | Отработка стоп на одной линии | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | | |
| | 1 | Стойки игрока | | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | 40 | | |
| Тема 5.1.Строевые приёмы | Содержание учебного материала | | 10 | | |
| | 1 | Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй | 0 | 3 | |
| | 2 | Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте | | 3 | |
| | 3 | Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала | | 3 | |
| | 4 | Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три | | 3 | |
| | 5 | Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами | | 3 | |
| | Практические занятия | | 5 | | |
| | 1 | Отработка поворотов на месте | | | |
| | 2 | Отработка перестроений | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 5 | | |
| | 1 | Повороты на месте | | | |
| | 2 | Набивание мяча | | | |
| | Тема 5.2.Акробатика | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | | 1 | Перекат в группировке | 0 | 3 |
| | | 2 | Перекат из упора присев | | 3 |
| 3 | | Перекат из стойки на коленях | | 3 | |
| 4 | | Кувырок вперёд, назад | | 3 | |
| 5 | | Переворот в сторону (влево, вправо) | | 3 | |
| 6 | | Стойка на голове | | 3 | |
| 7 | | Стойка на руках | | 3 | |
| Практические занятия | | 5 | | | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|---|
| | 1 | Отработка перекатов, кувырков | | |
| | 2 | Отработка кувырков | | |
| | 3 | Отработка переворотов | | |
| | 4 | Отработка стойки | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 5 | |
| | 1 | Кувырки | | |
| | 2 | Перевороты, перекаты | | |
| 3 | Стойки на голове, руках | | | |
| Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1 | Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз | 0 | 3 |
| | 2 | Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках | | 3 |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Отработка упражнений на гимнастических снарядах | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 5 | |
| | 1 | Упражнения на брусьях | | |
| Тема 5.4. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1 | Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине | 0 | 3 |
| | 2 | Подъём силой | | 3 |
| | 3 | Подъём переворотом (с помощью) | | 3 |
| | Практические занятия | | 5 | |
| | 1 | Отработка подъёма туловища на перекладине | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 5 | |
| 1 | Подъём туловища, подъём переворотом | | | |
| Раздел 6. Кроссовая подготовка | | | 34 | |
| Тема 6.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1 | Спортивное положение бегуна | 0 | 3 |
| | 2 | Стартовое ускорение из положения стоя | | 3 |
| | 3 | Ускорение на старте | | 3 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Отработка ускорения | | |
| | 2 | Отработка опоры одной рукой о дорожку | | |
| 3 | Отработка бега | | | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | 1 Бег с низкого старта | | |
| Тема 6.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1 Кроссовая подготовка | 0 | 3 |
| | 2 Положение тела занимающихся в высоком старте. | | 3 |
| | Практические занятия | 5 | |
| | 1 Отработка положения тела в высоком старте | | |
| | 2 Отработка положения тела в равномерном беге | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | 1 Равномерный бег | | |
| Тема 6.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1 Бег с высоким подниманием бедра | 0 | 3 |
| | 2 Бег с отягощением | | 3 |
| | Практические занятия | 5 | |
| | 1 Отработка бега с отягощениями | | |
| | 2 Выполнение кросса | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | кросс 1 км девушки 2 км юноши | | |
| Тема 6.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500 | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1 Бег со старта с ускорением | 0 | 3 |
| | 2 Бег с высоким подниманием бедра | | 3 |
| | Практические занятия | 3 | |
| | 1 Отработка бега 500+500+1500 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | |
| | 1 Бег 500+500+1500 | | |
| | 2 Равномерный бег | | |
| Всего: | | 234 | |

Для характеристики уровня освоения 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2020.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2020.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | оценка выполнения индивидуальных заданий |
| - основы здорового образа жизни. | оценка выполнения индивидуальных заданий |