Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Гузеева О. В.
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 год

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** по специальности среднего профессионального образования **44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»** разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 374 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), *с* учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Разработчики:

Сиденко О. С., преподаватель физического воспитания ОГАПОУ «БПК».

Рассмотрено
на заседании ЦМК

протокол № 1
от « 30» августа 2019 г.
Председатель ЦМК _____ Сиденко О.С.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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: курению, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использовать в социальной, в том числе профессиональной деятельности;

– 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 использовать 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 деятельности;
– 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 знаний, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной, 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 заболевания, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основным способом самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	*117*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	-
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.	-
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование разделов и тем	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Информационное обеспечение	Содержание самостоятельной работы студентов
Раздел 1. Методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.					
1	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности студентов.	Практическое	2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2017.-С.70-71.	
2	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Тестирование по выявлению уровня физической подготовленности студентов.	Практическое	2	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2017.-С.70-71.	
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1 Техника низкого старта					
3	Специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике низкого старта, стартовый разгон. ОФП.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	
4	Совершенствование техники выполнения низкого старта. Обучение технике бега по дистанции, финиширования. Контрольный норматив челночный бег 4х10.	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции					
5	Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м). Подвижные игры с элементами легкой	Практическое	2	Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта:	

	атлетики.			Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.	
6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Контрольный норматив 100 м.				
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места					
7	Обучение технике прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2016.-С.267-269.	
8	Совершенствование прыжка в длину с места. Контрольный норматив прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	Практическое	2	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2016.-С.267-269.	
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции					
9	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (1000м). Контрольный норматив 1000 м.	Практическое	2		
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики					
Тема 3.1. Акробатические упражнения					
10	Обучение элементам вольных упражнений: движения руками, повороты, прыжки. Обучение кувырку вперед, кувырку назад.	Практическое	2	Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2017.-С.45-47.	
11	Совершенствование элементов вольных упражнений и кувырка вперед и кувырка назад. Обучение стойке на лопатках и «мосту».	Практическое	2		
12	Совершенствование элементов вольных упражнений, стойке на лопатках и «мосту». Контрольный норматив акробатическая комбинация.	Практическое	2		
Тема 3.2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре					

13	Обучение упражнениям на бревне: танцевальные шаги, повороты, равновесия; соединение в связку.	Практическое	2		
14	Совершенствование упражнения на бревне. Контрольный норматив комбинация на бревне.	Практическое	2		
Раздел 4. Ритмическая гимнастика					
Тема 4.1. Разновидности шагов и прыжков					
15	Обучение технике приставного, пружинного, острого шага в ритмике. ОФП.	Практическое	2		
16	Обучение технике высокого, мягкого, перекатного шагов. ОФП. Контрольный норматив.	Практическое	2		
Тема 4.2. Позиции рук и ног					
17	Обучение технике скрестного шага. Движение рук по позициям. Позиции ног. ОФП.	Практическое	2		
18	Совершенствование техники изученных шагов. Разновидности ходьбы. Обучение технике шагов галопа. Контрольный норматив.	Практическое	2		
Тема 4.3. Танцевальные связки					
19	Совершенствование техники шагов галопа. Разучивание танцевальной связки из шагов галопа. ОФП.	Практическое	2		
20	Разновидности ходьбы. Контрольный норматив: выполнение танцевальной связки с шагами галопа. ОФП.				
Раздел 5. Волейбол					
Тема 5.1. Стойки, перемещения и владение мячом					
21	Обучение стойке волейболиста, перемещению приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Обучение передачи и приему мяча двумя руками сверху.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2016.	

22	Совершенствование стойки волейболиста и его перемещении: передачи и приема мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив стойки и перемещения волейболиста.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2016.	
Тема 5.2. Прием и передача мяча					
23	Обучение приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности. Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками сверху.	Практическое	2		
24	Обучение нижней прямой подаче мяча. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности. Контрольный норматив передача и прием мяча двумя руками снизу.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2016.	
25	Обучение верхней прямой подаче мяча. Совершенствование изученных элементов в игровой деятельности.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2016.	
26	Совершенствование изученных приемов в игровой деятельности. Контрольный норматив нижняя прямая подача.	Практическое	2	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2016.	
Раздел 6. Плавание					
Тема 6.1. Техника скольжения					
1	Упражнения на ознакомление с водой: ходьба, бег, галоп боком, приседание под воду. Обучение технике выполнения «поплавку», «стреле», «звездочке».	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
2	Совершенствование техники выполнения «поплавка», «стрелы», «звездочки». Обучение технике скольжения на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	

3	Совершенствование техники скольжения на груди. Обучение технике скольжения на спине.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
4	Контрольный норматив: техника выполнения «поплавка», «стрелы», «звездочки». Совершенствование скольжения на груди и спине.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
5	Совершенствование скольжения на груди и спине. Обучение технике работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.2. Техника работы ног					
6	Совершенствование скольжения на груди и спине. Совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
7	Контрольный норматив: техника скольжения на груди и спине. Совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Практическое	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
8	Совершенствование техники работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
9	Совершенствование техники работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
10	Контрольный норматив: техника работы ног кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.:	

				Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.3. Техника работы рук					
11	Обучение технике работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
12	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
13	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.4. Техника дыхания					
14	Обучение технике дыхания. Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Подвижные игры на воде.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
15	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
16	Совершенствование техники работы рук кролем на груди. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.5. Техника плавания кролем на груди в полной координации					
17	Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж.	

				Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
18	Контрольный норматив: техника работы рук кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.6. Техника старт пловца, прыжок в воду					
20	Обучение технике старт пловца, прыжок в воду	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
21	Совершенствование техники старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
Тема 6.7. Совершенствование техники плавания кролем на груди					
22	Совершенствование техники плавания кролем на груди - проплывание 25 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
23	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Обучение технике выполнения поворота «маятник».	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
24	Совершенствование техники плавания кролем на груди – проплывание 50 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.:	

				Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
25	Контрольный норматив: плавание 25м кролем на груди на технику выполнения.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
26	Совершенствование техники плавания кролем на груди – проплывание 100 метров в полной координации.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
27	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
28	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 200 м. Контрольный норматив: техника выполнения поворота «маятник».	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
29	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 300 м. Совершенствование техники старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
30	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 300 м. Контрольный норматив: старт пловца, прыжок в воду.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
31	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Контрольный норматив: проплывание 300м любым из изученных способов (на груди или спине).	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
32	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.:	

				Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	
33	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м.	Практические	2	Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса:** спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, плавательный бассейн.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи, комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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.), 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, 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, оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

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, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Плавательный бассейн, раздевалки, душевые кабины.

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);

Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания – М.: Академия, 2016.

Дополнительные источники:

1. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2017.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.
3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. пособ. – М.: Владос,2014.
5. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО/ под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.

Интернет-ресурсы:

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).
3. www.lib.sportedu.ru
4. www.school.edu.ru
5. www.infosport.ru
6. www. Fesmag.ru журнал «Физкультура и спорт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Личностные результаты	Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья. Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни. Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.
Метапредметные результаты	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции. Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
Предметные результаты	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные

	упражнения: – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); – тест Купера — 12-минутное передвижение; - плавание — 50 м (без учета времени);