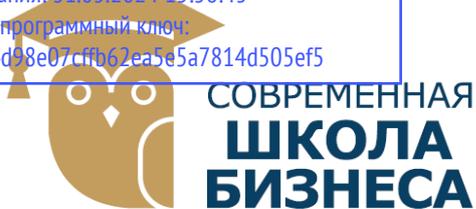


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 31.05.2024 15:56:45
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru/www.bf.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян

«23» мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Профессиональная подготовка социально-гуманитарного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»*

Год набора 2024

Буденновск, 2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплин профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла обучающихся очной формы обучения по специальности **44.02.01 «Дошкольное образование»**.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.08.2022 № 743.

Организация-разработчик: Буденновский филиал частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии психолого-педагогических дисциплин.

Протокол № 10 от 22 мая 2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.01 Дошкольное образование**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура относится к профессиональной подготовке социально-гуманитарному циклу учебных дисциплин.

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

Цели освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины:

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:

Общие компетенции:

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Перечень личностных результатов:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных

народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включённый в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 144 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 144 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	Из них в виде практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	144	
В том числе:		
лекционные занятия	2	
практические занятия	142	16
курсовая работа (проект)	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		
Форма итоговой аттестации – 4 семестр зачет с оценкой 6 семестр зачет с оценкой		

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Код личностных результатов реализации программы воспитания	Уровень усвоения
		Лекции	Пр / зан	Сам /раб		
1	2	3			4	
3 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика						
					ЛР9	1,2
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Содержание учебного материала:					
	Лекции	2				
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции	1				
	Эстафетный бег	1				
	Бег на средние дистанции	2				
	Кросс: 2000м, 3000м	2				
	Прыжок в длину с места, с разбега					
Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование легкоатлетических упражнений.						
Раздел 1. Гимнастика						
					ЛР9	2
Тема 2.1. Совершенствование техники гимнастических	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.		2			

упражнений	Полоса препятствий					
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки		2			
	Опорный прыжок: «ноги врозь»		1			
	Опорный прыжок: «согнув ноги»		1			
	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты		2			
	Комбинация из изученных элементов		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без. Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.					
Раздел 3. Волейбол					ЛР9	
Тема 2.1. Совершенствование в техникотактических действий волейбола	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Стойка и перемещение волейболиста		1			
	Верхняя передача и прием мяча		1			
	Нижний прием и передача мяч		2			
	Нижняя прямая подача		2			
	Верхняя прямая подача		2			
	Нападающий удар		2			
	Блокирование. Тактические действия в защите и нападении		2			
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры		2			
	Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Работа с учебным материалом: «Совершенствование техникотактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.					

		Итого 3 семестр	2	30		
				32		
		IV семестр				
Раздел 4. Баскетбол					ЛР9	
Тема 4.1. Совершенствование техникотактических действий баскетбола	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Контрольные нормативы			4		
	Стойки и перемещения баскетболиста			2		
	Броски мяча по кольцу			2		
	Передача мяча двумя руки от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками			2		
	Техники ведения мяча			2		
	Техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			2		
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска			2		
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2		
	Контрольные нормативы			4		
	Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.					
Раздел 5. Легкая атлетика					ЛР9	
Тема 5.1. Совершенствование техники легкоатлетических	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции:- техника низкого старта			2		
	Эстафетный бег: передача палочки на месте, правила			2		

упражнений	соревнований в эстафетном беге, разметка коридора					
	Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов, метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега		2			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний		4			
	Прыжок в длину с места, с разбега		2			
	Челночный бег		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Совершенствование легкоатлетических упражнений. Работа с учебным материалом: проектирование комплексов ОРУ и их выполнение					
	Зачет с оценкой					
	Итого в IV семестре:		36			
	Итого :	68				
	3 курс					
	V семестр					
	Раздел 1. Легкая атлетика					ЛР9
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции		2			
	Эстафетный бег		2			
	Бег на средние дистанции		2			
	Бег на длинные дистанции		2			
	Кросс: 2000м, 3000м.		2			
Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения с мячом;						

	Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.					
	Раздел 2. Гимнастика					ЛР9
Тема 2.1. Совершенствование техники гимнастических упражнений	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.		2			
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.		2			
	Опорный прыжок: «ноги врозь», Опорный прыжок: «согнут ноги».		2			
	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты		2			
	Комбинация из изученных элементов Развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость)		2			
Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Правила игры в волейбол», «Правила по технике безопасности игры», «Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом».						
	Раздел 3. Волейбол					ЛР9
Тема 3.1. Совершенствование техникотактических действий волейбола	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Стойка и перемещение волейболиста.		2			
	Верхняя передача и прием мяча		2			
	Нижний прием и передача мяч		2			
	Нижняя прямая подача		2			
	Верхняя прямая подача		2			
	Нападающий удар		2			
	Блокирование, судейство		2			
	Тактические действия в защите и нападении		2			
	Учебная игра		2			
Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата:						

	«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико-тактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.					
	Итого в V семестре:		38			
	Семестр VI					
	Раздел 4. Баскетбол					ЛР9
Тема 4.1. Совершенствование технико-тактических действий баскетбола	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Стойки и перемещения баскетболиста		1			
	Броски мяча по кольцу.		1			
	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками		1			
	Техники ведения мяча, техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		1			
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.		1			
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1			
	Взаимодействие игроков на площадке		2			
	Учебная игра		2			
Самостоятельная работа студента: Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение						
	Раздел 5. Легкая атлетика					ЛР9
Тема 5.1. Совершенствование техники	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции:- техника низкого старта, ускорения из		1			

легкоатлетических упражнений	различных исходных положений, в парах, тройках, группах;- стартовый разгон бег с различной скоростью.					
	Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов ; метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега		1			
	Эстафетный бег: передача палочки на месте;- правила соревнований в эстафетном беге, разметка коридора		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании», «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Работа с учебным материалом: Проектирование подвижной игры.					
	Раздел 1. Легкая атлетика					ЛР9
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений,	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции		1			
	Бег на средние дистанции.		1			
	Кросс 2000 м - 3000м		2			
	Метание гранаты. Эстафетный бег		1			
	Метание гранаты. Контрольные нормативы		1			
Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата *Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние физической культуры и спорта в России» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения с мячом. Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.						
	Раздел 2. Гимнастика					ЛР9
Тема 2.1.	Содержание учебного материала:					

Совершенствование техники гимнастических упражнений	Практические занятия					
	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.		1			
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.		1			
	Опорный прыжок: ноги врозь, опорный прыжок: согнув ноги.		1			
	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Зачетные комбинации.		1			
	Комбинация из изученных элементов		2			
	Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Правила игры в волейбол». Анализ литературы по проблеме: «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни» «Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом»; Проектирование комплекса ритмической гимнастики					
	Раздел 3. Волейбол					ЛР9
Тема 3.1. Совершенствование техникотактических действий волейбола	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Стойка и перемещение волейболиста.		1			
	Верхняя передача и прием мяча. Нижний прием и передача мяча.		1			
	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача		1			
	Нападающий удар. Блокирование.		1			
	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.		2			
	Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико-тактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.					
	Раздел 4. Баскетбол					ЛР9
Тема 4.1. Совершенствование технико-тактических	Содержание учебного материала:					
	Практические занятия					
	Стойки и перемещения баскетболиста. Броски мяча по кольцу		1			

действий баскетбола	Передача мяча двумя руками от груди одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками, техники ведения мяча, техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		1			
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.		1			
	Правила судейства		1			
	Учебная игра		2			
	Самостоятельная работа студента: Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.					
	Итого в VI семестре:		38			
	Зачет с оценкой					
	Всего:	2	142			

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)

2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.

26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.

22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует спортивного комплекса:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольное поле – стандартные ворота,

баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;

волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;

элементы полосы препятствий; легкоатлетические дорожки разных дистанций (спортивное оборудование для преодоления препятствий).

Спортивный зал:

Волейбольные мячи, футбольные мячи,

баскетбольные мячи,

фитнес-мяч,

гимнастические маты,

теннисный стол,

велотренажер,

кардиотренажер,

силовой тренажер с дисками,

скамья для пресса,

мешок боксерский,

боксерские перчатки,

беговая дорожка,

электронное табло,

баскетбольные стойки,

волейбольные сетки,

гимнастические лестницы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение:

дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>

3. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

4. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257> Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>

2. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488>

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — 7.Москва : КноРус, 2015. — 366 с. — Для ссузов. — ISBN 978-5-406-04326-4. — URL: <https://book.ru/book/916649>

Информационные справочно-правовые системы:

1. Консультант-Плюс –<http://www.consultant.ru/>

Интернет–ресурсы:

1. www.book.ru
2. www.znaniium.com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Результаты выполнения практических занятий Результаты выполнения индивидуальных заданий
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Результаты выполнения практических занятий Результаты выполнения индивидуальных заданий
Основы здорового образа жизни.	Результаты выполнения практических занятий

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	и ниже 1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа,	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		количество о раз (девушки)						
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160

5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5