

Приложение _____
к ППССЗ по специальности
26.02.03 «Судовождение»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 05

Физическая культура
Наименование дисциплины

**для специальности
среднего профессионального
образования**

26.02.03

Судовождение

Шифр

**Наименование специальности
Профиль направления: технологический**

г. Ростов-на-Дону
2022-2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 26.02.03 «Судовождение» (далее -ОПУТ) базовой подготовки (утв. Минобрнауки РФ 22.04.2014 г., приказ №376, рег. в Министерстве юстиции РФ 29.05.2014 г., №32499),

- Положением о разработке рабочих программ учебных предметов, дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ППССЗ и ППКРС. П.РКВТ-54 (с извещением об изменении (переиздании) №3).

Данная рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РКВТ»

Разработчик:

Кирюшин Н.О

преподаватель первой категории

Рецензент:

Кожанова О.В.

преподаватель высшей категории

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

«__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.

Одобрена цикловой комиссией

Председатель ЦК _____

Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, 26.02.03 «Судовождение» входящей в состав укрупненной группы специальностей 180000 «Морская техника», базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, 26.02.03 «Судовождение».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие компетенции

Требования ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение» в сфере освоения общих компетенций (ОК)

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3	– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	– содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможных траекторий профессионального развития и самообразования
ОК 4	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности
ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения

	специальности	
--	---------------	--

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР01	Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	138
в т.ч. в форме практической подготовки	
практические занятия	24
<i>Консультация</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2 Распределение часов дисциплины и видам работ в соответствии с рабочим учебным планом профессии /специальности 26.02.03 «Судовождение»

ОГСЭ 04 «Физическая культура»											
Семестр	Учебная нагрузка обучающихся										Форма промеж аттестации
	Объем УД	с преподавателем							Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
		Все го с препода вателем	в том числе								
			лекций	ПЗ(ПР)	Лаб.раб	В т.ч. в форме практич подготовки	Семинар.	Консультация			
3 СЕМЕСТР	20	20		16		4					
4 СЕМЕСТР	28	28		24		4					
5 СЕМЕСТР	36	36		32		4					
6 СЕМЕСТР	18	18		14		4					
7 СЕМЕСТР	-	-		-		-					
8 СЕМЕСТР	60	60		52		8					
Итого	162	162		138		24					д/з

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций ОК, ПК, ЛР
1	2	3	4	5
3 семестр				
Введение	1	ТБ на уроках физической культуры	1	
Раздел 1.	Теоретическая, учебно-методическая часть		5	
	<i>Содержание учебного материала:</i>			ОК3,4,8;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	Практические занятия № 1. Профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1	
	3	Практические занятия № 2. Формирование правильной осанки	1	
	4	Практические занятия № 3. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	1	
	5	Практические занятия № 4. Методика проведения закаливающих процедур	1	
	6	Практические занятия № 5. Методика регулирования эмоциональных состояний.	1	
Раздел 2.	Практическая часть. Легкая атлетика		21	ОК3,4,8;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12
	<i>Содержание учебного материала:</i>			
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину	7	Практические занятия № 6. Техника спринтерского бега, бег 60 м.	1	
	8	Практические занятия № 7. Тестирование: бег 60 м, прыжок в длину	1	
	9	Практические занятия № 8. Бег 4х400 м.	1	
	10	Практические занятия № 9. Метание мяча	1	
	11	Практические занятия № 10. Метание мяча на дальность на результат.	1	
	12	Практические занятия № 11. Бег 5 мин	1	
	13	Практическая подготовка № 1. Бег 6 мин	1	
	14	Практическая подготовка № 2. Бег 7 мин	1	
	15	Практическая подготовка № 3. Бег 8 мин	1	
	16	Практическая подготовка № 4. Бег 9 мин.	1	
	17	Практические занятия № 12. ОРУ сидя и лежа.	1	

	18	Практические занятия № 13. ОРУ сидя и лежа. Прикладные упражнения.	1	
	19	Практические занятия № 14. Прыжок способом «согнув ноги»	1	
	20	Практические занятия № 15. ТБ на уроках гимнастики. развитие гибкости. Зачет	1	
4 семестр				
	21	Практические занятия № 17. ТБ на уроках гимнастики. развитие гибкости	1	
	22	Практические занятия № 18. Прыжок с поворотом	1	
	23	Практические занятия № 19. ОРУ сидя и лежа.	1	
	24	Практические занятия № 20. ОРУ сидя и лежа. Прикладные упражнения.	1	
	25	Практические занятия № 21. Прыжок способом «согнув ноги»	1	
Тема 2.2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину. Контрольные нормативы	26	Практические занятия № 22. Бег 3х400 м.	1	
	27	Практические занятия № 23. Эстафетный бег, круговая эстафета.	1	
Раздел 3.	Практическая часть. Баскетбол		35	
	Содержание учебного материала:			ОК3,4,8;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо	28	Практические занятия № 24. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	1	
	29	Практические занятия № 25. Техника ведения и передачи мяча в движении	1	
	30	Практические занятия № 26. Развитие логического мышления в баскетболе	1	
	31	Практические занятия № 27. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
Тема 3.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	32	Практические занятия № 28. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1	
	33	Практические занятия № 29. Вырывание и выбивание мяча	1	
	34	Практические занятия № 30. Нападение через заслон, против зонной защиты. Учебная игра.	1	
	35	Практические занятия № 31. Бросок мяча двумя руками в прыжке	1	
	36	Практические занятия № 32. Штрафной бросок. Личная защита	1	

правила баскетбола	37	Практические занятия № 33. Позиционное нападение со сменой места	1	
	38	Практические занятия № 34. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
	39	Практическая подготовка № 5. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	40	Практическая подготовка № 6. Упр-я с мячом. Позиционное нападение	1	
	41	Практическая подготовка № 7. Упр-я с мячом	1	
	42	Практическая подготовка № 8. Волейбол. верхняя передача мяча в парах	1	
	43	Практические занятия № 35. Верхняя передача мяча в парах прямая нижняя подача мяча	1	
	44	Практические занятия № 36. Верхняя передача мяча в парах	1	
	45	Практические занятия № 37. Прямая нижняя подача, приём мяча снизу в группе, прямой нападающий удар	1	
	46	Практические занятия № 38. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	47	Практические занятия № 39. Упр-я с мячом. Позиционное нападение	1	
	48	Практические занятия № 40. Дифференцированный зачет. Подведение итогов 1-2 семестра.	1	
5 семестр				
	49	Практические занятия № 41. Т.Б на уроках физической культуры. Прямая нижняя подача через сетку	1	
	50	Практические занятия № 42. Позиционное нападение. Игра в нападении	1	
	51	Практические занятия № 43. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование.	1	
	52	Практические занятия № 44. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
	53	Практические занятия № 45. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху	1	
	54	Практические занятия № 46. Упр-я с мячом – учет. Игра по правилам в волейбол.	1	
	55	Практические занятия № 47. Упр-я с мячом – учет Игра по правилам в волейбол.	1	
	56	Практические занятия № 48. Позиционное нападение.	1	
	57	Практические занятия № 49. Позиционное нападение. Одиночное и	1	

		групповое блокирование.		
	58	Практические занятия № 50. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
	59	Практические занятия № 51. Приём и передача мяча снизу правила игры.	1	
	60	Практические занятия № 52. Упр-я с мячом Игра по правилам в волейбол.	1	
	61	Практические занятия № 53. Упр-я с мячом Игра по правилам в волейбол.	1	
	62	Практические занятия № 54. Позиционное нападение. Одиночное блокирование	1	
Раздел 4.	Практическая часть. Волейбол		40	
Тема 4.1.	<i>Содержание учебного материала:</i>			ОКЗ,4,8;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач и приема после них	63	Практические занятия № 55. Волейбол. верхняя передача мяча в парах	1	
	64	Практические занятия № 56. Верхняя передача мяча в парах прямая нижняя подача мяча	1	
	65	Практические занятия № 57. Верхняя передача мяча в парах	1	
	66	Практическая подготовка № 9. Прямая нижняя подача, прямой нападающий удар	1	
	67	Практическая подготовка № 10. Прямая нижняя подача Правила игры	1	
	68	Практическая подготовка № 11. Прямой нападающий удар	1	
	69	Практическая подготовка № 12. Позиционное нападение.	1	
	70	Практические занятия № 58. Позиционное нападение. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
	71	Практические занятия № 59. Штрафной бросок.	1	
	72	Практические занятия № 60. Позиционное нападение со сменой места	1	
	73	Практические занятия № 61. Учебная игра.	1	
	74	Практические занятия № 62. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	75	Практические занятия № 63. Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
	76	Практические занятия № 64. Ведение мяча Игровые задания.	1	
	77	Практические занятия № 65. Передачи мяча штрафной бросок.	1	
	78	Практические занятия № 66. Вырывание и выбивание мяча, штрафной бросок.	1	
	79	Практические занятия № 67. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
	80	Практические занятия № 68. Правила игры. Учебная игра.	1	

	81	Практические занятия № 69. Бросок мяча двумя руками от плеча штрафной бросок. Быстрый прорыв	1	
	82	Практические занятия № 70. Штрафной бросок. Зонная защита.	1	
	83	Практические занятия № 71. Зонная защита. Правила игры.	1	
	84	Практические занятия № 72. Позиционное нападение со сменой места. Зачет	1	
6 семестр				
	85	Практическая подготовка № 13. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
	86	Практическая подготовка № 14. Приём и передача мяча снизу. правила игры.	1	
	87	Практическая подготовка № 15. Игра по правилам в волейбол.	1	
	88	Практическая подготовка № 16. Игра по правилам в волейбол.	1	
	89	Практические занятия № 73. Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
	90	Практические занятия № 74. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование.	1	
	91	Практические занятия № 75. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками	1	
	92	Практические занятия № 76. Упр-я с мячом. Игра по правилам в волейбол.	1	
	93	Практические занятия № 77. Упр-я с мячом. Игра по правилам	1	
	94	Практические занятия № 78. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху	1	
	95	Практические занятия № 79. Упр-я с мячом. Игра по правилам в волейбол.	1	
	96	Практические занятия № 80. Передачи мяча штрафной бросок	1	
	97	Практические занятия № 81. Владение техникой верхней и нижней передачи	1	
	98	Практические занятия № 82. Позиционное нападение. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
	99	Практические занятия № 83. Штрафной бросок.	1	
	100	Практические занятия № 84. Позиционное нападение со сменой места	1	
	101	Практические занятия № 85. Учебная игра.	1	
	102	Практические занятия № 86. Зачёт	1	
8 семестр				
Раздел 5.	Практическая часть. Футбол		60	
	<i>Содержание учебного материала:</i>			ОКЗ,4,8;ЛР01-

Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча, ударов по мячу. Тактика защиты, нападения	114	Практические занятия № 38. Учебная игра	1	03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12
	103	Практические занятия № 87. Учебная игра. Правила игры	1	
	104	Практические занятия № 88. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
	105	Практические занятия № 89. Совершенствование основных приемов	1	
	106	Практические занятия № 90. Верхняя передача мяча в парах прямая нижняя подача мяча	1	
	107	Практические занятия № 91. Верхняя передача мяча в парах	1	
	108	Практические занятия № 92. Прямая нижняя подача, прямой нападающий удар	1	
	109	Практические занятия № 93. Прямая нижняя подача Правила игры	1	
	110	Практические занятия № 94. Прямой нападающий удар	1	
	111	Практические занятия № 95. Позиционное нападение	1	
	112	Практические занятия № 96. Позиционное нападение. Одиночное блокирование.	1	
	113	Практические занятия № 97. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
	114	Практические занятия № 98. Прямая нижняя подача, прямой нападающий удар	1	
	115	Практические занятия № 99. Игра по правилам в волейбол.	1	
	116	Практические занятия № 100. Игра по правилам в волейбол.	1	
	117	Практические занятия № 101. Позиционное нападение. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
	118	Практические занятия № 102. Штрафной бросок.	1	
	119	Практические занятия № 103. Позиционное нападение со сменой места	1	
	120	Практические занятия № 104. Позиционное нападение со сменой места	1	
	121	Практические занятия № 105. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
	122	Практические занятия № 106. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	123	Практические занятия № 107. Упр-я с мячом. Позиционное нападение	1	
	124	Практические занятия № 108. Упр-я с мячом	1	
	125	Практические занятия № 109. Позиционное нападение со сменой места	1	
	126	Практическая подготовка № 17. Прямая нижняя подача, прямой	1	

		нападающий удар		
127		Практическая подготовка № 18. Позиционное нападение. Игра в нападении через 4-ю зону.	1	
128		Практическая подготовка № 19. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование.	1	
129		Практическая подготовка № 20. Прямая нижняя подача, прямой нападающий удар	1	
130		Практические занятия № 110. Приём и передача мяча снизу правила игры.	1	
131		Практические занятия № 111. Позиционное нападение со сменой места	1	
132		Практические занятия № 112. Учебная игра.	1	
133		Практические занятия № 113. Зонная защита. Учебная игра.	1	
134		Практические занятия № 114. Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
135		Практические занятия № 115. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование.	1	
136		Практические занятия № 116. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками	1	
137		Практические занятия № 117. Упр-я с мячом. Игра по правилам	1	
138		Практическая подготовка № 21. Упр-я с мячом – учет Игра по правилам в волейбол.	1	
139		Практическая подготовка № 22. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху	1	
140		Практическая подготовка № 23. Упр-я с мячом – учет. Игра по правилам в волейбол. Зачет	1	
141		Практическая подготовка № 24. Передачи мяча штрафной бросок	1	
142		Практические занятия № 118. Передачи мяча штрафной бросок	1	
143		Практические занятия № 119. Штрафной бросок. Личная защита	1	
144		Практические занятия № 120. Позиционное нападение со сменой места	1	
145		Практические занятия № 121. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
146		Практические занятия № 122. Зонная защита. Учебная игра.	1	
147		Практические занятия № 123. Упр-я с мячом. Позиционное нападение	1	
148		Практические занятия № 124. Упр-я с мячом	1	

	149	Практические занятия № 125. Волейбол. верхняя передача мяча в парах.	1	
	150	Практические занятия № 126. Верхняя передача мяча в парах прямая нижняя подача мяча	1	
	151	Практические занятия № 127. Верхняя передача мяча в парах	1	
	152	Практические занятия № 128. Прямая нижняя подача, приём мяча снизу в группе, прямой нападающий удар	1	
	153	Практические занятия № 129. Прямая нижняя подача, приём мяча снизу в группе, Правила игры	1	
	154	Практические занятия № 130. Упр-я с мячом	1	
	155	Практические занятия № 131. Передачи мяча штрафной бросок	1	
	156	Практические занятия № 132. Штрафной бросок. Личная защита	1	
	157	Практические занятия № 133. Позиционное нападение со сменой места	1	
	158	Практические занятия № 134. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
	159	Практические занятия № 135. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	160	Практические занятия № 136. Упр-я с мячом. Позиционное нападение	1	
	161	Практические занятия № 137. Упр-я с мячом	1	
	162	Практические занятия № 138. Дифф зачет	1	
ВСЕГО:			162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрена следующая учебная аудитория

Спортивный комплекс

Спортивный зал

наименование аудитории из перечня ФГОС

оснащенная:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием (из паспорта):

Наименование помещений/№ аудитории	Оснащенность кабинета/лаборатории/мастерской для реализации ООП
04,05	Площадь помещения 04 - 102.2 кв. м Площадь помещения 05 - 25 кв. м Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта: 1. Беговая дорожка -1шт; 2. Бревно напольное гимнастическое-1шт; 3. Брусья гимнастические – 1 шт; 4. Велотренажер- 1 шт; 5. Козел гимнастический-1 шт; 6. Конь спортивный гимнастический-1шт; 7.Скамья гимнастическая- 1 шт. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта): 1. Канат для перетягивания- 1 шт; 2. Массажер- 1 шт; 3. Набор блинов – 10 шт; 4. Силовая скамья- 1шт; 5. Стенка шведская-1шт; 6. Стол для настольного тенниса-1шт; 7.Тренажер ножной – 1шт; 8. Тренажерная платформа- 1 шт; Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь. 1. Судейское оборудование и инвентарь. 2. Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7) 3. Мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3) 4. Мяч футбольный 5. Мяч для метания Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевой форма реализации образовательной программы с МБОУ «Школа №26»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2017.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2017.

3.2.2. Электронные издания

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.infosport.ru
3. Ресурсы IPR-books.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
2. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2019.
3. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2017.
4. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич — М.:АО "Аспект Пресс", 2017 г.
5. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: — СПб.: СПбГТУ, 2018.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
7. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2017.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
9. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2020.
12. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
13. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Содержание обучения	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК1-9;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 1-6, Рубежный контроль:зачет. Промежуточная аттестация ДЗ
1. Учебно-методические занятия	ОК1-9;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и	Текущий контроль: Оценка составления и проведения комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Оценка защиты рефератов, презентаций

		самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ОК1-9;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 11-29, оценка выполнения контрольных нормативов, Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 16.17.18.19; оценка выполнения контрольных нормативов, Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ
3.Спортивные игры	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Освоение основных игровых элементов.	Текущий контроль: оценка выполнения

		Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	практических занятий № 78-94 оценка выполнения контрольных нормативов, оценка выполнения техники игровых элементов, оценка знаний правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ
5. Внеаудиторная самостоятельная работа	ОК1-9;ЛР01-03;ЛР05;ЛР07-09;ЛР11,12	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	Текущий контроль: Оценка участия в соревнованиях, Оценка защиты рефератов, презентаций

