

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӦДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА
МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӖЙ ТЕХНИКУМ»
УДЖСИКАСӖ ВЕЛӦДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании предметной
(цикловой) комиссии

20 мая 2022 г. протокол № 9

Председатель ПЦК Игошев Р.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Сыктывкарский
автомеханический техникум»

_____ И.В. Юрецкая

_____ 2022 г.

**ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для профессий спо:

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО), 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин: Приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N695"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29538)

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский автомеханический техникум»

СОСТАВИТЕЛЬ – Хлызова Татьяна Сергеевна, преподаватель ГПОУ «САТ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----|
| | | стр |
| | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 6 |
| | 1.1 Общая характеристика учебной дисциплины | 6 |
| | 1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане | 6 |
| | 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины | 6 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| | 2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 10 |
| | 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 11 |
| 3. | ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ | 17 |
| 4. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| | 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 18 |
| | 4.2. Информационное обеспечение обучения | 19 |
| 5. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

Содержание программы учебной дисциплины физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- 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;

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Общая характеристика учебной дисциплины физическая культура

В содержание учебной дисциплины включены практические занятия, имеющие профессиональную значимость для студентов, осваивающих выбранные профессии СПО: 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Практикоориентированные задания, проектная деятельность студентов, выполнение творческих заданий и подготовка рефератов являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ).

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**
- Л1.готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л.2.сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л.3.потребность к самостоятельному использованию физической

культуры как составляющей доминанты здоровья;

- Л.4.приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- Л.5.формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- Л.6.готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- Л.7.способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- Л.8.способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- Л.9.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;

- Л.10.принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л.11.умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л.12.патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- Л.13.готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- МТ.1.способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- МТ.2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- МТ.3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- МТ.4. 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;
- МТ.5.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- МТ.6. 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:**
- П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П.2. владение современными технологиями укрепления и

сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 88 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 44 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | |
| практические занятия | 44 |
| контрольные работы | |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 44 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 2 |

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, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Лёгкая атлетика | 10 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | <u>Практические занятия.</u> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Челночный бег 3х 10 м Бег 50м Бег 100м Бег 250 м и 500 м | 3 | 3 |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. | <u>Практические занятия.</u> Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклон пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км , девушки -2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. | 3 | 3 |

| | | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| Тема 1.3. Прыжок в высоту и в длину. | <u>Практические занятия.</u> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. Практические занятия Прыжок в длину с места, Прыжок в длину с разбега, Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 4 | 3 |
| | <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> «Специально беговые упражнения»; «Техника прыжковых упражнений» | 6 | |
| РАЗДЕЛ 2. | Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка | 9 | |
| Тема 2.1 Атлетическая гимнастика. | <u>Практические занятия.</u> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Практические занятия Упражнение со штангой Подтягивание на перекладине | 3 | 3 |
| Тема 2.2. Общая физическая подготовка | <u>Практические занятия.</u> Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. | 3 | 3 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| Тема 2.3. Круговая тренировка. | <u>Практические занятия.</u> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. Практические занятия Упражнение с гимнастической скакалкой Подтягивание на перекладине Поднимание туловища Упражнение со скакалкой | 3 | 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»</i> | 6 | |
| Раздел 3. | Гимнастика с основами акробатики | 9 | |
| Тема 3.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика. | <u>Практические занятия.</u> Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. И Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Практические занятия Подъемы из виса Махи в упоре Соскоки Опорный прыжок | 4 | 3 |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 3.2. Акробатика. | <u>Практические занятия.</u> Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. Стойки Перекаты Группировки Соединение элементов | 5 | 3 |
| | <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> стойки, подъемы, прыжки | 6 | |
| Раздел 4. | Спортивные игры | 12 | |
| Тема 4. 1. Баскетбол. | <u>Практические занятия.</u> Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка «в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка «в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра 5х5. Стрит-бол 3х3. | 4 | 3 |
| | <u>Самостоятельная работа</u> изучение правил игры, техника ловли и передачи мяча, тактические действия. | 6 | |

| | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| Тема 4.2. Волейбол. | <u>Практические занятия.</u> Элементы волейбола. Стойки волейболиста: низкая, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Приемы и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча «кулаком» у верхнего края сетки, прием мяча снизу сетки. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Ознакомление с элементами техники игры в нападении разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар прямой, по ходу. Подачи: нижняя, прямая, боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры. Учебно- тренировочные игры. Практическое судейство. | 4 | 3 |
| | <u>Самостоятельная работа</u> изучение правил игры, отработка техники приема, передач, подач. | 6 | |
| Тема 4.3. Мини-футбол. | Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Тактика игры футбол. Учебная игра. | 4 | 3 |
| | <u>Самостоятельная работа</u> правила игры футбол, владение мячом, удары по мячу. | 6 | |
| Раздел 5. | Лыжная подготовка | 4 | |
| Тема 5.1. Лыжная подготовка | <u>Практические занятия</u> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгоне, финиширования и др. | 4 | 3 |

| | | | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | | |
| | <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> , имитация ходов, развитие силы рук и ног. | 8 | |
| | <u>Дифференцированный зачет</u> | 1 | |
| Всего: | | 44/44 | |

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. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. Диагностика физического развития и подготовленности студентов;
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
5. Физическая культура как способ выживания в современной жизни;
6. Влияние музыкального сопровождения на эмоциональное состояние человека во время занятий аэробикой, гимнастикой и хореографией;
7. ОФП и реабилитация после физических упражнений;
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
9. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступам;
10. Влияние физических упражнений на кровь и систему кровообращения;
11. Современный спорт, олимпийское движение в системе международных отношений
12. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и восстановления
13. Физическая культура при избыточной массе тела
14. Методические принципы физического воспитания
15. Система управления физической культуры и спорта в России на современном этапе развития государства
16. Организация и проведение Спортивно-оздоровительных праздников
17. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека
18. Общая характеристика оздоровительной физической культуры
19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
21. Особенности подготовки и проведения туристских подходов
22. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни
23. Определение физического развития организма с использованием методов стандартов, антропометрических индексов
24. Традиционные и инновационные здоровые сберегающие технологии в физической культуре
25. Занятие физической культурой при заболевании опорно-двигательного аппарата. Подвывих позвонка
26. Здоровый образ жизни как базовое целеполагание современного развития системы физического воспитания

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и

тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл. Просвещение. 2012.
2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.

Дополнительные источники:

1. Настольная книга учителя физической культуры Л.Б.Кофман ФИС, Москва 2008
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.
6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.»

1991.

8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Интернет ресурсы:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

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

| <i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i> | <i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Умения: | |
| - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической | Учебный диалог |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | Опрос, показ |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Показать |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; | Показ, опрос, апробация |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Проведение спортивных мероприятий внутри техникума |
| Знания: | |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и | Учебный диалог |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | Тестирование |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Практическое занятия |