

ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура**

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирования

Киселёвск

2021

ОДОБРЕНА  
на заседании кафедры педагогических наук и  
частных методик преподавания  
.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_/А.А. Водяха

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 09.02.07  
«Информационные системы и  
программирования».

Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_/ С.А. Данилина

**Составитель:** Яновская С.А., преподаватель ГПОУ «КПК».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕ- ЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирования».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

## 2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК3</b> <b>ОК 4</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 7</b> <b>ОК 8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## 1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1		<b>Тема 2.4. Плавание.</b>	8	С целью совершенствования физических качеств

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **176** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **140** часов;  
самостоятельной работы обучающегося – **36** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>    практические занятия</b>	<b>140</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	
Выполнение утренней зарядки;	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>3 -7 семестры - зачет 8 семестр дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Второй год обучения 3 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Введение</b> Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Учебно –практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Биомеханические основы техники метания, держание малого мяча, точка разбега.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
	3. Техника бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования .Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000м, контрольный норматив.	2	
	5. Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания, держание малого мяча, точка разбега. Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
1. Совершенствование техники бега и метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			

<b>Тема 2.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Техника ведения, передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение - 2 шага – бросок» . Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу. Техника перемещение в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в учебной игре. Совершенствования техники владения баскетбольным мячом.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи броска мяча с места	2	
	2.	Совершенствование техники ведения и передачи, броска мяча с места в баскетболе	2	
	3.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение - 2 шага – бросок».	2	
	4.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение - 2 шага – бросок».	2	
	5.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в учебной игре.	2	
	6.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.	2	
	7.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
		Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1.	Совершенствования техники владения баскетбольным мячом	2	
	2.	Совершенствования техники владения баскетбольным мячом	2	
	<b>Практическое занятие</b>			
8.	<b>Зачет.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», кол-во попаданий из 10 бросков. Юноши: 5-отл. 4-хор. 2-уд. Девушки-5-отл. 3-хор.1-уд.	2	3	
<b>Второй год обучения 4 семестр</b>		<b>46</b>		
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника двухшажного классического хода, одновременного бесшажного, одношажного, и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности, Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3		2

	км (девушки), до 5 км (юноши).		
<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Специально-подготовительные упражнения, специально-подводящие упражнения.	2	
2.	Совершенствования техники попеременного двухшажного хода в различных условиях местности. Прохождение дистанций до 3км (девушки), до 5км (юноши).	2	
3.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, специально - подводящие упражнения. Передвижение по пересечённой местности.	2	
4.	Овладение и закрепление техникой одновременного одношажного хода специально - подводящие упражнения. Передвижение по пересечённой местности.	2	
5.	Овладение и закрепление техники подъёма скользящим и ступающим шагом и спуска на лыжах. Передвижение по пересечённой местности.	2	
6.	Овладение и закрепление техники подъёма «ёлочкой» и спуска на лыжах. Передвижение по пересечённой местности.	2	
7.	Совершенствования техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствования техники лыжных ходов. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
<b>Тема 2.4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Техника плавания кролем на груди, кролем на спине. Техника стартов и поворотов в плавании кролем на груди и на спине.	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>
	1.	Овладение и закрепление техники плавания кролем на груди. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.	2
	2.	Закрепление техники плавания кролем на груди. Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на груди по 8-10 раз.	2
	3.	Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз.	2
4.	Овладение и закрепление техники плавания кролем на спине. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.	2	



	5.	Закрепление техники плавания кролем на спине. Проплыwanie отрезков 25–50 метров по 4-8 раз. Старт из воды.	2	
	6.	Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплыwanie 100 метров по 3-4 раза.	2	
	7.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствования техники плавания изученными способами.	2	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания малого мяча. Бег в равномерном темпе Юноши до 20 мин., девушки до 15 мин. Прыжок в длину с места.			2
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Подготовительные упражнения для обучения технике метания малого мяча и гранаты. Выполнение специальных упражнений метателей. Метание мяча с места и с трех шагов.	2	
	2.	Проведение подготовительных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов. Бег со старта с опорой на одну руку. Выполнение команд: «на старт» и «внимание!» с последующим бегом по сигналу. Метание мяча с места, стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди.	2	
	3.	Метание мяча с одного шага из исходного положения, левая нога сзади. Прыжок в длину с места.	2	
	4.	Метание мяча с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади, метаящая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч. Метание мяча с ускорением движения ног в «скрестном шаге». Бег в равномерном темпе	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники бега, прыжка в длину с места и метания мяча.	2	
	2.	Отработка контрольных нормативов.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
5.	Зачет. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м; прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность.	2	3	

		<b>Третий год обучения 5семестр</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Челночный бег 10 x 10. Метание гранаты.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Выполнение специальных упражнений метателей. Метание гранаты с места. Бег по пересеченной местности.	2	
	2.	Скоростной бег до 60 метров. Бег с максимальной скоростью. Метание гранаты с одного шага из исходного положения, левая нога сзади.	2	
	3.	Челночный бег 10 x 10 Метание гранаты с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади. Метание гранаты с ускорением движения ног в «скрестном шаге».	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
1.	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м. и техники метания гранаты.	2		
<b>Тема 2.5. Волейбол.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование технике верхней и нижней передач двумя руками. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра волейбол		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебно-тренировочная игра волейбол.	2	
	2.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра волейбол	2	
	3.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Учебно-тренировочная игра волейбол	2	
	4.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Учебно-тренировочная игра волейбол	2	
	5.	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Учебно-тренировочная игра волейбол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол (прием и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар).	2	

	<b>Практические занятия</b>			3
	6.	Зачет. Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: Юноши: 3 попадания - отл. 2 - хор. 1 - уд. Девушки: 3 попадания - отл. 2 - хор. 1 - уд.	2	
	<b>Третий год обучения 6 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. (д) и 5км. (ю) ранее изученными ходами.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	2.	Коньковый ход. Игра биатлон. Прохождение дистанции до 3 км	2	
	3.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с выбыванием».	2	
	4.	Совершенствование	2	
	5.	Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	2	
<b>Практическое занятие</b>				
6.	Выполнение контрольного норматива: прохождение дистанции 3 км. (д) и 5км. (ю).	2		
<b>Тема 2.4. Плавание.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Техника плавания брасс. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по плаванию.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Овладение и закрепление техники плавания брасс	2	
	2.	Упражнения по совершенствованию техники плавания Совершенствование техники плавания брасс.	2	
	3.	Совершенствования техники плавания изученными способами.	2	
	4.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	2	
5.	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего к воде. Толкание и буксировка плывущего предмета. Совершенствование координационных способностей.	2		

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствования техники плавания изученными способами. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по плаванию.	2	
	<b>Практическое занятие</b>		
	6. Сдача контрольных нормативов по плаванию: 50 м вольным стилем с учётом времени.	2	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив. Совершенствование техники метания гранаты,	2	
	2. совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования в беге на длинные дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	1. Отработка контрольных нормативов на дистанции 100м, 500м.	2	
	2. совершенствование техники метания гранаты. Бега на 1000м.	2	
	<b>Практическое занятие</b>		
	3. Сдача контрольных нормативов: Бег на 100 м (сек.). Бег на 500м,1000 м (мин., сек.) Метание гранаты весом 700 г/500 г (м)	2	3
	<b>Четвертый год обучения 7 семестр</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	2	
	2. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км	2	
	3. Бег по стадиону. Бег с препятствиями.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
1. Совершенствования техники бега по пересечённой местности до 3 км.	2		

Тема 2.6. Средство ФК для улучшения качества жизни.	Содержание			
	1	Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни. Подвижные игры. Ориентирование на местности. Игры в волейбол, баскетбол.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр «Русская лапта».	2	
	2.	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.	2	
	3.	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением спортивной игры бадминтон.	2	
	4.	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением спортивной игры баскетбол	2	
	5.	Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности с применением спортивной игры волейбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1.	Совершенствование физических качеств с помощью подвижных игр	2	
	<b>Практическое занятие</b>			
	6.	Сдача контрольных нормативов Бег 3×10 м (сек.) Прыжки со скакалкой (60 сек.).	2	
	<b>Четвертый год обучения 8 семестр</b>		<b>14</b>	
	Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание		
1.		Техника коррекции фигуры.		
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
1.		Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с использованием современного оборудования (Bosu, Медбол, Бодибар, Плиобокс, TRX, Степ-платформа).	2	
2.	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2		

<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
1.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с использованием многофункциональной рамы.	2
2.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с использованием современного оборудования (Bosu, Медбол, Бодибар, Плиобокс, TRX, Степ-платформа).	2
3.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с использованием современного оборудования (Bosu, Медбол, Бодибар, Плиобокс, TRX, Степ-платформа).	2
<b>Практические занятия</b>		
1.	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам	2
2.	<b>Дифференцированный зачет.</b> Выполнение контрольных нормативов: Стибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек. Прыжки со скакалкой (60 сек.).	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;

- волейбольные мячи, стойки, сетка;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- секундомеры, рулетка, гранаты;
- многофункциональной рамы;
- Bosu, Медбол, Бодибар, Плиобокс, TRX;
- Степ-платформа.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

##### **Для плавания:**

плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]/ Под ред. И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2019. – 366с.
2. Физическая культура: учебник [Текст]/ Под ред. В.С. Кузнецов. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с.

## Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта учебник [Текст]: / И.С. Барчуков. – Москва: Издательство «КНОРУС», 2015. – 368с.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: изд. центр «Академия», 2011 – 176с.
3. Виленский, М.Я.. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. – 213с.
4. Физическая культура [Текст]/ Под ред. Н.В. Решетников. – Москва: Академия. 2011. – 176с.
5. Физкультура в школе и дома. [Текст]/ Под ред. В.М. Бармай. – Москва: «Феникс». 2009. - 256с.
6. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов на Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
7. Жилкин, А.И. Легкая атлетика. [Текст]/ А.И. Жилкин. В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2007.- 464с.
8. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физической культуры. [Текст]/ П.А.Киселев.- Москва: ООО «Экстремум», Волгоград. 2004. – 236с.
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
10. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст]/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Издательство центр «Академия», 2008. – 400с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	---	---



<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>ОК 2,3,5</p>	<p>Зачет в форме: - выполнения практических заданий.</p>
--	-----------------	--