

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.10.2024 16:49:09  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbe5cc53972548df581db70ebc49

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФКиБЖ  
Протокол от 05 июня 2024 г. № 10  
Председатель Андриющенко Т.Н..

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 28 июня 2024 г. № 748

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждён приказом от 09.12.2016 г. № 1547, зарегистрирован в Минюст РФ от 26.12.2016 рег. № 44936, укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

**Организация-разработчик:** ГБПОУ КК «КМТ»

**Разработчики:** Грищенко Лариса Александровна, преподаватель  
Андриющенко Тания Николаевна, руководитель физического воспитания

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                        | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>    | <b>168</b>    |
| в том числе:                              |               |
| теоретическое обучение                    | 0             |
| практические занятия (если предусмотрено) | 166           |
| <i>Самостоятельная работа</i>             |               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>           | <b>2</b>      |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|--|
| 1   | 2  | 3             | 4  |
| <b>Раздел 1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая подготовка</b> |  | <b>80</b>     |  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Легкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>32</b>     | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9   |
|   | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. Правила судейства бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение тестов ГТО. |               |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |               |  |
|   | 1   Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы ЗОЖ   |               |  |
|   | 2   Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения  |               |  |
|   | 3   Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.   |               |  |
|   | 4   Бег на 100 м. ОФП  |               |  |
|   | 5   Прыжки в длину с места и разбега   |               |  |
| 6   Кроссовая подготовка – 4-7 мин  |  |               |  |

|   |  |  |           |  |
|---|--|--|-----------|--|
|   | 7  | Бег на 1000 м и 500 м  |           |  |
|   | 8  | Бег по пересеченной местности до 5000м                             |           |  |
|   | 9  | Беговые и прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках. |           |  |
|   | 10   | Бег на 100м. Прыжки в длину  |           |  |
|   | 11   | Прыжок в длину с места и разбега                                   |           |  |
|   | 12   | Бег на 2000 м и 3000 м. Упражнения на расслабление                 |           |  |
|   | 13   | Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.      |           |  |
|   | 14   | Бег на 100 м. Техника прыжка в длину                               |           |  |
|   | 15   | Кроссовая подготовка – 10-12 мин                                   |           |  |
|   | 16   | Бег на 2000 м и 3000 м. Техника прыжка в высоту                    |           |  |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Общая физическая подготовка (далее ОФП)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>16</b> | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|   | Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.  |  |           |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |  |           |  |
|   | 17   | Полоса препятствий. Силовая подготовка                             |           |  |
|   | 18   | Бег 10х10 м. Скоростная подготовка                                 |           |  |
|   | 19   | Прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах                  |           |  |
|   | 20   | Круговая тренировка. ОФП   |           |  |
|   | 21   | Силовая подготовка. ОФП  |           |  |
|   | 22   | Полоса препятствий. Упражнения на тренажерах                       |           |  |
|   | 23   | Бег 10х10м. Скоростно-силовая подготовка                           |           |  |
| 24  | Упражнения на высотных тренажерах. ОФП   |  |           |  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Гимнастика, атлетическая гимнастика</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>32</b> | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|   | Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, |  |           |  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | <p>гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>25   Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале.</p> <p>26   Поднимание туловища из положения лежа, отжимание</p> <p>27   Акробатическая комбинация. Упражнения на брусках</p> <p>28   Комбинация на брусках. Опорный прыжок</p> <p>29   Опорный прыжок. Упражнения на перекладине</p> <p>30   Подтягивание в висе, развитие гибкости</p> <p>31   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>32   Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале.</p> <p>33   Акробатическая комбинация. Элементы на брусках</p> <p>34   Комбинация на брусках. Опорный прыжок</p> <p>35   Опорный прыжок. Упражнения на перекладине</p> <p>36   Упражнения на перекладине. Тест ГТО - гибкость</p> <p>37   Поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе</p> <p>38   Опорный прыжок. Техника безопасности в зале</p> <p>39   Акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость</p> <p>40   Комбинация на брусках. Подтягивание в висе</p> |           |   |
| <b>Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>  |   | <b>76</b> |   |
| <p><b>Тема 2.1</b><br/> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП).</b><br/> <b>Специальная физическая подготовка (далее СФП)</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусках. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>41   Круговая тренировка. СФП</p> <p>42   Бег 10х10м. Парные упражнения</p> <p>43   Упражнения на снарядах. СФП</p>  | <b>16</b> | <p>ОК 06,<br/> ЛР 1-7, 11,12<br/> ОК 08<br/> ЛР 9</p> |

|                           |   |  |           |  |
|---------------------------|---|--|-----------|--|
|                           | 44  | Тесты на развитие ловкости                                     |           |  |
|                           | 45  | Тесты на развитие выносливости                                 |           |  |
|                           | 46  | Тесты на развитие силы. Упражнения по переноске грузов         |           |  |
|                           | 47  | Тесты на развитие быстроты                                     |           |  |
|                           | 48  | Упражнения с отягощениями                                      |           |  |
| <b>Тема 2.2 Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>24</b> | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|                           | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление. Подготовка команды учебной группы для участие в Спартакиаде техникума. |  |           |  |
|                           | <b>Практические занятия</b>   |  |           |  |
|                           | 49  | Ведение и передача мяча. Техника безопасности в зале.          |           |  |
|                           | 50  | Передача мяча. Техника двух шагов                              |           |  |
|                           | 51  | Штрафные броски. Укрывание мяча от защитника                   |           |  |
|                           | 52  | Техника дальних бросков. Упражнения в парах                    |           |  |
|                           | 53  | Комбинированное упражнение. Эстафеты с мячом                   |           |  |
|                           | 54  | Броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра                    |           |  |
|                           | 55  | 3-очковые броски. Учебно-тренировочная игра с судейством       |           |  |
|                           | 56  | Совершенствование элементов игры. Техника безопасности в зале. |           |  |
|                           | 57  | Техника выполнения бросков. Тактика нападения                  |           |  |
|                           | 58  | Штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты                    |           |  |
|                           | 59  | Техника нападения и защиты. Обыгрывание                        |           |  |
| 60                        | Учебно-тренировочная игра с судейством  |  |           |  |
| <b>Тема 2.3 Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>12</b> | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|                           | Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча в парах через сетку, во встречных колоннах, в групповых упражнениях. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма после неё.  |  |           |  |

|   |   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
|---|---|----|---|----|---|----|--|----|---|----|--|----|--|----|--|----|---|----|---|------------------|--|
|   | <p>Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Совершенствование технических приемов в групповых упражнениях. Тактика игры в групповых и командных упражнениях. Подготовка команд учебных групп для участия в Спартакиаде техникума.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="501 379 1809 608"> <tr><td>61</td><td>Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале.</td></tr> <tr><td>62</td><td>Атакующий удар. Передача мяча</td></tr> <tr><td>63</td><td>Тактика нападения. Прием мяча</td></tr> <tr><td>64</td><td>Техника блокирования. Верхняя прямая подача</td></tr> <tr><td>65</td><td>Тактика защиты и нападения в групповых упражнениях</td></tr> <tr><td>66</td><td>Учебно-тренировочная игра с судейством</td></tr> </table>  | 61 | Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале.     | 62 | Атакующий удар. Передача мяча                         | 63 | Тактика нападения. Прием мяча                          | 64 | Техника блокирования. Верхняя прямая подача | 65 | Тактика защиты и нападения в групповых упражнениях | 66 | Учебно-тренировочная игра с судейством |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 61  | Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале.   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 62  | Атакующий удар. Передача мяча   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 63  | Тактика нападения. Прием мяча   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 64  | Техника блокирования. Верхняя прямая подача   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 65  | Тактика защиты и нападения в групповых упражнениях  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 66  | Учебно-тренировочная игра с судейством  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| <p><b>Тема 2.4</b><br/><b>Оценка уровня физического развития.</b><br/><b>Основы туризма</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <table border="1" data-bbox="501 1023 1809 1361"> <tr><td>67</td><td>Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий</td></tr> <tr><td>68</td><td>Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья</td></tr> <tr><td>69</td><td>Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний</td></tr> <tr><td>70</td><td>Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте</td></tr> <tr><td>71</td><td>Метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля</td></tr> <tr><td>72</td><td>Зачет</td></tr> <tr><td>73</td><td>Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов</td></tr> <tr><td>74</td><td>Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода</td></tr> <tr><td>75</td><td>Прыжок в длину. Режим передвижения по местности</td></tr> </table> | 67 | Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий | 68 | Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья | 69 | Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний | 70 | Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте  | 71 | Метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля  | 72 | Зачет                                  | 73 | Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов | 74 | Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода | 75 | Прыжок в длину. Режим передвижения по местности | <p><b>24</b></p> | <p>ОК 06,<br/>ЛР 1-7, 11,12<br/>ОК 08<br/>ЛР 9</p> |
| 67  | Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 68  | Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 69  | Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 70  | Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 71  | Метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 72  | Зачет   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 73  | Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 74  | Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |
| 75  | Прыжок в длину. Режим передвижения по местности   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |  |    |  |    |  |    |   |    |   |                  |  |

|                                       |   |   |            |  |
|---------------------------------------|---|---|------------|--|
|                                       | 76  | Бег 2000 м и 3000 м. Упражнения на расслабление                           |            |  |
|                                       | 77  | Метание спортивного снаряда. Техника прыжка в высоту                      |            |  |
|                                       | 78  | Зачет   |            |  |
| <b>Раздел 3 Контрольные нормативы</b> |   |   | <b>10</b>  |  |
|                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                      |   | <b>10</b>  | ОК 06,<br>ЛР 1-7, 11,12<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|                                       | Выполнение контрольных нормативов по видам спорта, включенным в программу |   |            |  |
|                                       | <b>Практические занятия</b>   |   |            |  |
|                                       | 79  | Сдача нормативов по лёгкой атлетике                                       |            |  |
|                                       | 80  | Сдача нормативов по гимнастике  |            |  |
|                                       | 81  | Сдача нормативов по волейболу   |            |  |
|                                       | 82  | Сдача нормативов по баскетболу  |            |  |
|                                       | 83  | Использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития |            |  |
|                                       | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>        |   | <b>2</b>   |  |
|                                       | <b>Итого</b>  |   | <b>168</b> |  |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

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

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### ***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 и т.п.).

Технические средства обучения:

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

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### **3.2.1. Литература**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018
- 2 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018
- 3 Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.
- 4 Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов: Профобразование, 2020.

5 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018

**Дополнительная литература:**

1 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Формы и методы контроля</i>   |
|--|---|--|
| <p>умения:</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>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>• Тестирование....</li> <li>• Контрольная работа</li> <li>....</li> <li>• Самостоятельная работа.</li> <li>• Защита реферата....</li> <li>• Семинар</li> <li>• Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>• Выполнение проекта;</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>• Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>• Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>• Решение ситуационной задачи....</li> </ul> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</li> </ul>  | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий</p>  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>профессии (специальности)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | <p>выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> |  |
|---|---|--|