

**Министерство образования Челябинской области  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ 04. Физическая культура**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Троицк, 2020-2024**

ОДОБРЕНА  
ЦМК ОГСЭ

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по

Протокол №  
от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.

профессии или специальности среднего  
профессионального образования  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Председатель ЦМК ОГСЭ  
\_\_\_\_\_ /Марар И.И.

Заместитель директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ /Филагова И.В.

**Составитель (автор):** Копылова Н.В., преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

**Рецензент:** \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ПОО

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также с учетом профиля получаемого среднего профессионального образования. При разработке рабочей программы учтено (в части не противоречащей федеральному стандарту среднего общего образования и федеральным стандартам среднего профессионального образования) содержание Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требования федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 года №06-259), а также примерной программы учебного предмета и примерной программы общеобразовательной учебной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Настоящая рабочая программа учебного предмета применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 1.1. Область применения рабочей программы
  - 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы
  - 1.3. Общая характеристика учебного предмета
  - 1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета
  - 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы
  - 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению
  - 3.2. Информационное обеспечение обучения
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
  - 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
  - 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Настоящая рабочая программа учебного предмета ОУДБ.04 Физическая культура (далее – учебный предмет) является частью основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных и реализуемых в ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» в соответствии с актуальными федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Рабочая программа учебного предмета реализуется в рамках получения гражданами среднего общего образования в пределах освоения основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по соответствующим специальностям:

Код	Образовательная программа	Профиль получаемого образования
44.02.02	Преподавание в начальных классах	гуманитарный

### 1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет ОУДБ.04 Физическая культура относится к ОУП – общим учебным предметам общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» по специальностям, указанным в разделе 1.1. настоящей программы.

Учебный предмет относится к обязательной предметной области: Физическая культура.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУДБ.04 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ОУДБ.04 Физическая культура по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Содержание программы учебного предмета ОУДБ. 04 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

**Учебные задачи предмета включают:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей.

**Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:**

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

**Личностных:**

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметных:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметных:**

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета**

#### **ОУДБ.04 Физическая культура:**



При реализации содержания общеобразовательной учебной программы ОУДБ.04 Физическая культура по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 195 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 78 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	195 ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117 ч.
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	112 ч.
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	78ч.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУДБ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b> Лёгкая атлетика		
<b>Тема 1.1.</b> Введение	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Исторический обзор развития лёгкой атлетики. 2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	<b>1</b>
<b>Тема 1.2.</b> Бега на средние дистанции	<b>Практические занятия:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег с высокого старта. 3. Бег по дистанции, по повороту и финиширование. 5. Бег по пересечённой местности. 6. Подвижные игры с элементами бега. 7. Тесты ОФП: 6-минутный бег, прыжки через скакалку., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, упражнение на гибкость, подтягивание и т.д. 8. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м. и 1000м.	<b>8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	<b>3</b>
<b>Тема 1.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие:</b> 1. Низкий старт. 2. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 3. Бег с низкого старта с различной скоростью, с низкого старта под уклон, в гору различной высоты. 4. Подвижные игры с элементами бега. 5. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.	<b>9</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>

	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие:</b>		<b>9</b>
	1.	Держание эстафетной палочки на старте и при беге, приём и передача эстафетной палочки, техника старта принимающего эстафету.	
	2.	Бег по прямой, бег по виражу.	
	3.	Передача эстафетной палочки в 20- метровой зоне.	
	5.	Подвижные игры с элементами эстафетного бега. Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.5.</b> Метание гранаты с разбега	<b>Практические занятия:</b>		<b>9</b>
	1.	Специальные упражнения метателя.	
	2.	Метание гранаты с места, из положения «натянутого лука», с скрестного шага, с 3-4 шагов разбега, с короткого и полного разбега.	
	3.	Подвижные игры с элементами метания.	
	Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.6.</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		<b>8</b>
	1.	Специальные упражнения прыгуна в длину.	
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	
	4.	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Тема 1.7.</b> Прыжок в высоту с разбега	<b>Практическое занятие:</b>		<b>9</b>
	1.	Специальные упражнения прыгуна в высоту.	
	2.	Прыжок в высоту способом «перекидной» (разбег, отталкивание, переход через планку и приземление).	
	3.	Контрольное выполнение техники прыжка в высоту способом «перекидной».	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			

<b>Раздел 2. Спортивные игры . Волейбол</b>			
Введение	1.	Спортивные игры в системе физического воспитания.	1
	2.	Характеристика игры в волейбол	
	3.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.	
	4.	Правила соревнований по волейболу.	
Тема 2.1. Основные технические элементы в волейболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		8
	1.	Исторический обзор развития волейбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейбола.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Стойки перемещения волейболиста.	
	2.	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту.	
	3.	Верхняя прямая подача.	
	4.	Прямой нападающий удар.	
	5.	Блокирование.	
	6.	Организация и проведение вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока по волейболу в учебной группе.	
7.	Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	8	
8.	Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 2.2. Основные тактические действия в нападении и в защите	<b>Практические занятия:</b>		9
	1.	Основы судейства по спортивным играм.	
	2.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	
	3.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	
	4.	Судейство соревнований по волейболу в учебной группе.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			

Введение	1.	Краткий исторический обзор гимнастики.	1
	3.	Профилактика травматизма на уроках гимнастики.	
	4.	Приёмы, способы страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.	
	5.	Гимнастическая терминология. Составление комплексов ОРУ.	
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		3
	1.	Исторический обзор развития гимнастике	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях гимнастике	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	
	2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 3.2. Основы обучения технике гимнастических упражнений	<b>Практические занятия:</b>		6
	1.	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.	
	3.	Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги» через козла в ширину, прыжок «согнув ноги» с поворотом на 180гр. через козла в длину, прыжок «ноги врозь» через коня в ширину, прыжок «ноги врозь» через коня в длину.	
	4.	Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырок вперёд из различных положений, кувырок назад, длинный кувырок вперёд, кувырок назад через плечо прогнувшись. Стойка на лопатках, стойка на голове, на руках. «Мост» наклоном назад. Равновесие, переворот боком. Вольные упражнения на 32 счёта, вольные упражнения на 16 счётов с применением акробатических упражнений.	
	5.	Упражнения в равновесии (на бревне): ходьба с различными положениями рук, ходьба с перешагиванием через предметы; вскок в упор стоя на колено, вскок перемахом правой; поворот на носках на 180гр.; поворот на 180гр. в приседе с последовательным движением рук; прыжки со сменой положения ног; различные равновесия; шаги галопа; соскок прогнувшись из упора присев.	

	6.	Перекладина низкая: вскок в упор и соскок махом назад с поворотом; спад-подъём на правой, повороты в упоре; подъём переворотом; подъём переворотом силой из виса углом; соскок из упора боком; соскок махом вперёд из упора сзади.	
	7.	Контрольный норматив по выполнению акробатической комбинации	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Введение	1.	Исторический обзор лыжного спорта.	<b>1</b>
	2.	Предупреждение травматизма на уроках по лыжной подготовке	
	3.	Характеристика травм на занятиях по лыжной подготовке и их профилактика. Оказание доврачебной помощи при переохлаждениях, обморожениях и травмах.	
<b>Тема 4.1.</b> Основные технические способы передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>
	1.	Исторический обзор развития лыжной подготовке.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжной подготовке.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	
	2.	Повороты на месте переступанием, прыжком, махом.	
	3.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	
	4.	Спуски с гор: в высокой, средней, низкой стойках, в стойке отдыха, с преодолением неровностей.	
	5.	Подъёмы: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	
	6.	Коньковый ход.	
	7.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием.	
	8.	Обучение способам перехода с хода на ход.	
	9.	Поворот в движении переступанием.	
	10.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	11.	Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении.	
	12.	Контрольное выполнение техники подъёмов и спусков с гор, торможений.	
	13.	Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км.	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>15</b>
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>			
Введение	1.	Краткий исторический обзор баскетбола.	<b>1</b>
	2.	Характеристика игры в баскетбол.	
	3.	Правила игры по баскетболу.	
	4.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу.	
<b>Тема 5.1.</b> Основные технические элементы в баскетболе	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	
	<b>Практическое занятие:</b>		
	1.	Стойка баскетболиста.	
	2.	Перемещения: шагом, бегом, выпадами, прыжками.	
	3.	Остановки: прыжком, двумя шагами.	
	4.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движении.	
	5.	Передачи мяча одной рукой на месте и в движении (от плеча, снизу).	
	6.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, сверху, снизу.	
	7.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.	
	8.	Ведение мяча на месте и в движении: с изменением скорости и направления движения, с противодействием.	
	9.	Финты: на передачу, на бросок и на ведение.	
	10.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
11.	Организация и проведение вводно-подготовительной, основной и заключительной части урока по баскетболу в учебной группе.		
12.	Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.		
13.	Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>	

	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
<b>Всего:</b>		<b>195</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению**

Программа предмета «Физическая культура» реализуется в спортивном зале и спортивной площадке. Оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды (перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, лёгкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные манишки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, лыжи, лыжные палки и ботинки. Столы для настольного тенниса, шарик, ракетки.

Комплект фондов оценочных средств, для определения результатов освоения программы учебного предмета ОУДБ.04 Физическая культура.

Технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.

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

##### **Список информационных источников для обучающихся**

###### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

###### **Дополнительные источники:**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.
  2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
- Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. М. :

## **Список информационных источников для преподавателя**

### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. –

Текстовые дан. видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/.](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 19.11.2018).

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : [www.biblio- online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9) (дата обращения: 25.12.2018).

#### 4.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Предметные результаты</b>	индивидуальный устный опрос; фронтальный устный опрос; самостоятельная работа обучающихся.
<b>Личностные результаты</b>	участие во внеурочной деятельности по предмету; беседа;
<b>Метапредметные результаты</b>	участие в проектной деятельности
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	рефлексия; упражнения на языковую догадку.
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	Тестирование ГТО
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	Контрольные нормативы, соревнования, спортивные игры

#### 4.2. Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий

Содержание обучения	Формы и методы контроля и оценки выполнения обучающимися учебных действий
<b>Раздел 1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b> 1.2. Бега на средние дистанции 1.3. Бег на короткие дистанции 1.4. Эстафетный бег. 1.5. Метание гранаты с разбега 1.6. Прыжки в длину с разбега 1.7. Прыжок в высоту с разбега	Лекции:1 Практических занятий 54ч. из них 2ч. сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 2.</b> <b>Волейбол</b> 2.2. Основные технические элементы в волейболе 2.3. Основные тактические действия в нападении и в защит	Лекции:1 Практических занятий 18ч. из них 2ч. сдача контрольных нормативов

<p><b>Раздел 3.</b>  <b>Гимнастика</b>  3.1. Общеразвивающие упражнения  3.2. Основы обучения технике гимнастических упражнений</p>	<p>Лекции:1  Практических занятий 9ч. из них 2ч. сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>Раздел 4</b>  <b>Лыжная подготовка</b>  4.1. Основные технические способы передвижения на лыжах</p>	<p>Лекции:1  Практических занятий 21ч. из них 3ч. сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>Раздел 5</b>  5.1. Основные технические элементы в баскетболе</p>	<p>Лекции:1  Практических занятий 15ч. из них 2ч. сдача контрольных нормативов   Дифференцированный зачёт</p>

**Разработчик:** Н.В. Копылова