

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

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Адаптированная физическая культура**

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

**Троицк,**

**2021**

<p>ОДОБРЕНА ЦМК ОГСЭ Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии или специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование <u>0-1</u> <u>от 30.08.2021</u></p>
<p>Председатель ЦМК ОГСЭ <u>И.И. Марар</u> /Марар И.И.</p>	<p>Заместитель директора по учебной работе <u>И.В. Филатова</u> /Филатова И.В.</p>

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

Рецензент: \_\_\_\_\_

Рабочая адаптивная программа учебной дисциплины ОГСЭ 05.Физическая культура разработана на основе проекта федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», разработанного в 2019 году в рамках проекта «Разработка моделей интенсификации освоения образовательных программ в условиях актуализации федеральных государственных образовательных стандартов и оптимизации образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального образования» (далее ФГОССПО).

Рабочая программа определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», планируемые результаты освоения образовательной программы и основные показатели их оценки, примерные условия образовательной деятельности.

Программа разработана для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования 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 дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования».

- Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» о создании специальных условий для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259.

Рабочая адаптивная программа направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы препода-

вания общеобразовательных предметов с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.
2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.
3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.
4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения рабочей программы.....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины .....	5
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению	
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

## **1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура. Учебная дисциплина 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. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей физического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Программа должна обеспечивать достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений;
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная программа учебной дисциплины 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 специальности 44.02.01. Дошкольное образование.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образо-

вание.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01. – ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-4 ОК8 ПК1.1 ПК1.3 ПК3.2	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

При реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 344 часа, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 172 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 172 часа.

## 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>	344 ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172 ч.
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	172 ч.
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172 ч.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (8 семестр)</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
1	2	3
2 курс		
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.	3
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	1. Исторический обзор развития лёгкой атлетики.	
	2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. ОРУ на месте. Бег с высокого старта в среднем темпе	
	2. Бег по дистанции, по повороту и финиширование.	
	3. Ходьба по пересечённой местности.	
	4. Подвижные игры с элементами бега.	
	5. Создание презентации «История и развитие легкой атлетики в мире»	
	6. Выполнение комплексов упражнений с предметами	
7. Специальные упражнения бегуна.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	11
	Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему «Специальные беговые упражнения»	
<b>Тема 3.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8
	1. Исторический обзор развития волейбола.	
	2. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом.	
	<b>Практические занятия</b>	

	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	
	2.	Закрепление вариантов техники приема передачи мяча	
	3.	Закрепление вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	
	4.	Сообщение на тему блокирование	
	5.	Сообщение на тему нападающий удар	
	6.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	
	7.	Техника выполнения (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12
	Занятия в группе ЛФК. Подготовить сообщение на тему «Техника нападающего удара, блок»		
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		7
	1.	Исторический обзор развития гимнастики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	
	<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	
	5.	Рассказать технику выполнения опорного прыжка: прыжок «ноги врозь» через козла в ширину	
	6.	Создание презентации «Акробатическая гимнастика»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7
	Подготовить комплекс ОРУ с гимнастической палкой, гантелями		
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		11
	1.	Исторический обзор развития лыжного спорта.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой.	
	<b>Практические занятия</b>		

	1.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием.	
	2.	Совершенствование способам перехода с хода на ход.	
	3.	Поворот в движении переступанием.	
	4.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	5.	Прохождение дистанции в низком темпе	
	6.	Создание презентации «Техника спусков и подъемов»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		15
	Занятия в группе ЛФК. Ходьба на лыжах		
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	
	<b>Практические занятия</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.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		10
	Занятия в группе ЛФК. Помощь в проведении соревнований		
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		7
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Подготовить комплекс специальных упражнений прыгуна в длину.	
	2.	Сообщение на тему «Спортивная ходьба»	
3.	Рассказать о технике прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	4.	Рассказать о технике прыжков в высоту (ножницы).	
	5.	Создание презентации «Техника прыжка в высоту»	
	6.	<b>Зачет</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7
	Занятия в группе ЛФК. Спортивная ходьба		
<b>Всего</b>			118

3 курс			
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.		
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	ОРУ на месте. Бег с высокого старта в среднем темпе	
	2.	Бег по дистанции, по повороту и финиширование.	
	3.	Ходьба по пересечённой местности.	
	4.	Подвижные игры с элементами бега.	
	5.	Создание презентации «Олимпийские чемпионы»	
	6.	Выполнение комплексов упражнений с предметами	
	7.	Сообщение на тему специальные упражнения бегуна.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		10
	Занятия в группе ЛФК. Ходьба в среднем темпе		
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1.	Исторический обзор развития волейбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на волейболе.	
	<b>Практические занятия</b>		

	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	
	2.	Закрепление вариантов техники приема передачи мяча	
	3.	Закрепление вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	
	4.	Сообщение на тему «Тактика защиты»	
	5.	Сообщение на тему «Тактика нападения»	
	6.	Создание презентации «Развитие волейбола в России»	
	7.	Техника выполнения (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по ОФП</b>		10
	Ходьба, бег в среднем и низком темпе		
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		7
	1.	Исторический обзор развития гимнастики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на гимнастике.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	
	2.	Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета	
	5.	Создание презентации «Спортивная гимнастика»	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Подготовить комплекс ОРУ без предметов			
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		15
	1.	Исторический обзор развития лыжного спорта.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Инструктаж Т.Б. Правила подбора инвентаря. Развитие физических качеств.	
	2.	Совершенствование способам перехода с хода на ход.	
	3.	Поворот в движении переступанием.	

	4.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	5.	Прохождение дистанции в низком и среднем темпе	
	6.	Создание презентации «Знаменитые лыжники Челябинской области»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		15
	<b>Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</b>		
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1.	Исторический обзор развития баскетбола.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Сообщение на тему «Баскетбольные жесты судьи»	
	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.	Сообщение на тему «Тактика игры в защите»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Занятия в группе ЛФК. Упражнения на силу рук.			
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		11
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Подготовить комплекс специальных беговых упражнений.	
	2.	Сообщение на тему «Известные спортсмены Челябинской области »	
	3.	Сообщение на тему «Прыжок в длину с тройного шага»	
	4.	Спортивная ходьба в среднем темпе	
	5.	Создание презентации «Как развить выносливость»	
	6.	<b>Зачет</b>	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10
	Занятия в группе ЛФК. Ходьба в среднем темпе	
<b>Всего</b>		126

4 курс		
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	3
	Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания. Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	10
	1. Исторический обзор развития легкой атлетики.	
	2. Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетики.	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Сообщение на тему «Финиширование, передача эстафетной палочки»	
	2. Техники бега средним темпом (старт, бег дистанции и по виражу);	
	3. Передачи эстафетной палочки	
	4. Ходьба по пересеченной местности	
	5. Сообщение на тему «Техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов»	
	6. Сообщение на тему «Техника метания гранаты»	
7. Подвижные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10
	Занятия в группе ЛФК. Ходьба в среднем темпе	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	9
	1. Исторический обзор развития волейбола.	
	2. Причины и предупреждение травматизма на волейболе.	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	
	2. Эстафета с элементами передач	
	3. Передача мяча над собой в движении	

	4.	Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку	
	5.	Сообщение на тему «Блокирование нападающего удара»	
	6.	Сообщение на тему «Обучение подачи мяча в прыжке»	
	7.	Подвижные игры с элементами волейбола	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по ОФП</b>		9
	Занятия в группе ЛФК. Упражнения на укрепления осанки		
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1.	Исторический обзор развития гимнастики.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на гимнастике.	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	
	2.	Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	
	3.	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	
	4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета	
	5.	Создание презентации «Спортивные гимнастические снаряды»»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		7
	Занятия в группе ЛФК. Дыхательная гимнастика		
<b>Тема 5.</b> Лыжный спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		15
	1.	Исторический обзор развития лыжного спорта.	
	2.	Причины и предупреждение травматизма на лыжном спорте.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование способам перехода с хода на ход.	
	2.	Поворот в движении переступанием.	
	3.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	
	4.	Прохождение дистанции в низком и среднем темпе	
	5.	Создание презентации «Влияние лыжной подготовки на организм человека»»	
	6.	Ходьба на лыжах	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		15



	Занятия в группе ЛФК. Упражнения на силу рук	
<b>Тема 6.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	7
	1. Исторический обзор развития баскетбола.	
	2. Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.	
	<b>Практические занятия</b>	
	1. Сообщение на тему «Баскетбол в современном мире»	
	2. Перемещения: шагом, бегом, выпадами, прыжками.	
	3. Разновидности остановок, финты	
	4. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движении.	
	5. Подвижные игры с элементами баскетбола	
	6. Эстафета с элементами баскетбола	
<b>7. Дифференцированный зачет.</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
Занятия в группе ЛФК. Дыхательная гимнастика		
<b>Всего</b>		100

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

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

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.).

#### **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.
4. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 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.
3. 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. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с.

4. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с.

### **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.
2. 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.
3. 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/.](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/.](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. Письменный. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

умения	Критерии оценки	знания	Критерии оценки
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</p> <p>- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p>	<p>Знает современное состояние физической культуры и спорта;</p> <p>- демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</p> <p>- знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</p> <p>- значимость физической культуры в профессиональной деятельности,</p>

Разработчик: Н.В.Копылова

