

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаджибутаева Султанага Рамазановна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.05.2024 08:14:37
Уникальный программный ключ:
2b71376f78d52b66ab183b5be5a3b5fe443c04a8

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Частное профессиональное образовательное учреждение
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПОЛИПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ «Республиканский полипрофессиональный колледж»)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-
методической работе
Кадрышева Ж.А.
25 мая 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения – очная
(очная или заочная)

Уровень образования: - основное общее образование
(среднее общее образование или основное общее образование)

Год набора: 2022

Кизляр

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский полипрофессиональный колледж»

Разработчик (и):

Тажудинов Али Абдурахимович, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


_____ подпись

Рецензент:

Омаров М.А., зам. генерального директора АО «Концерн КЭМЗ»
по специальной технике
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


_____ подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 2 от «18» октября 2022 г.

Председатель ЦМК  / Гарунова А.А.
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15
5. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Программа учебной дисциплины может быть использована:

- в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной цикла «Общеобразовательная подготовка» программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих

сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; -знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и

самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;

- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности;

- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося ___ часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- изучение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям;	
Итоговая аттестация в форме	1 семестр – зачет 2 семестр - диф. зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Врачебный контроль	2	1
Раздел 1 Легкая атлетика		34	-
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	16	2
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	
2	Техника бега на короткие дистанции Бег 30м. Бег 60м на результат. Низкий старт.	2	
3	Бег 100 м. 200м. на результат.	2	
4	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта Бег 400м на результат	2	
5	Бег 1000м на результат.	2	
6	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Бег 800м.	2	
7	Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м	2	
8	Изучение техники челночного бега 3x10м.	2	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольное занятие	-	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	-	
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание практических занятий	8	2
	Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжки на гимнастическую скамейку.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Пыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Техника выполнения прыжков в длину с места	2	
	1 Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	2 Прыжки в длину с места	2	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольное занятие	-	
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега	-	
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание практических занятий	6	2
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	2 Совершенствование техника выполнения тройного прыжка	2	
	3 Прыжок в длину с разбега на результат	2	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольное занятие	-	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	-	
Тема 1.4. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий	4	2
	1 Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов	4	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	-	
Раздел 2. Спортивные игры		54	-
Тема 2.1. Волейбол.	Содержание практических занятий	20	2
	1 Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p>2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки</p> <p>3 Совершенствование передачи мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.</p> <p>4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.</p> <p>5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</p> <p>6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.</p> <p>7 Подача мяча по зонам. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</p> <p>8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>
	<p>9 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)</p>	<p>4</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p></p>
Тема 2.2.	Содержание практических занятий	16	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Баскетбол	1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
	2 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
	3 Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	
	4 Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
	5 Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	
	6 Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	
	7 Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	4	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	-	
Тема 2.3 Футбол (Мини-футбол)	Содержание практических занятий	18	2
	1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
	2 Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>способностей</p> <p>3 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</p> <p>4 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой</p> <p>5 Выполнение упражнений с передачей мячей. Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».</p> <p>6 Ведение мяча. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».</p> <p>7 Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.</p> <p>8 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>4</p>
Раздел 3 Гимнастика		16	-
Тема 3.1	Содержание практических занятий	4	2
Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1 Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ..	2	
Строевые упражнения.	2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ..</p>	-	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	<p>Содержание практических занятий</p> <p>1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.</p> <p>2 Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Контрольное занятие</p> <p>Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.</p>	4 2 2 - - -	2
Тема 3.3. Акробатические упражнения	<p>Содержание практических занятий</p> <p>1 Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.</p> <p>2 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат</p> <p>3 Выполнение комплекса акробатических упражнений Елочка Лесенка «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ</p>	8 2 2 4 - - -	2
Раздел 4. Плавание		4	-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской помощи	Содержание практических занятий	4	2
	1 Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи.	2	
	2 Способы плавания	2	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольное занятие	-	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для дыхания на воде; выполнение упражнений по оказанию первой медицинской помощи.	-	
Раздел 5. Контрольные нормативы Тема 5.1. Выполнение практических заданий	Содержание практических занятий	7	2
	1 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 3*10	2	
	2 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки на скакалке за 1 мин	2	
	3 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед из положения стоя. Бег 3000 мет.	1	
	Лабораторная работа	-	
	Контрольное занятие	-	
	Самостоятельная работа	-	
Всего	117	-	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован местом для прыжков в длину, высоту, полосой препятствий, беговыми дорожками, футбольным полем.

Спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Тренажерный зал;

Зал спортивной аэробики;

Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини-футбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронн ые ресурсы
Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/517442
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/513286
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/511813
Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/530390
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/515160
Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования /	Дополнительная	-	https://urait.ru/bcode/517515

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронн ые ресурсы
В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.			
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с.	Дополнительная	-	https://urait.ru/bcode/5189 <u>17</u>

Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY - www.elibrary.ru
2	Научная электронная библиотека КиберЛенинка - www.cyberleninka.ru

Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс www.consultant.ru
2	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАИТ - www.urait.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение	
- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств.	Практические занятия
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;	Практические занятия
- применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.	Практические занятия

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знание	
- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания.	Практические занятия, Выполнение практических заданий (Сдача нормативов)
- о здоровье, здоровом образе жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности.	Практические занятия, Выполнение практических заданий (Сдача нормативов)
- формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.	Практические занятия, Выполнение практических заданий (Сдача нормативов)

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при наличии заявления осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения учебного корпуса, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.