бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

от 31.08.2021 №580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.13 Технология парикмахерского иcкуccтва

Вологда

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик: Слобожанина Людмила Владимировна преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в образовательном процессе предметной цикловой комиссией БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», протокол №1 от 30.08.2021 г., протокол №1 от 31.08.2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

**1. пАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 05. Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**знать**:

- 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть:

**общими компетенциями:**

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**личностными (ЛР) результатами**:

ЛР9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР14. Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей; ответственный специалист, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды.

ЛР16. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию профессиональной и общественной деятельности.

ЛР19. Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций.

ЛР20. Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной программы составляет 166 часов,

в том числе:

* работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 130 час.;
* самостоятельная работа обучающихся - 36 час.;

**1.5. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии: технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, применение деятельностного подхода к организации обучения, игровые технологии.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Количество часов** |
| Объем образовательной программы (всего) | 166 |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего), | 130 |
| в том числе: |  |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 126 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 36 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Реализации воспитательного потенциала занятия**  **(виды и формы деятельности)** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **1-2** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | **2** | ЛР 9, 19, 20,  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **3-4** | Бег с равномерной скоростью | **2** |
| **5** | Метание мяча | **1** |
| **6** | Эстафетный бег | **1** |
| **7-8** | Кроссовая подготовка | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** кроссовая подготовка 30-40 мин. в  зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **1** |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | **9** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **Баскетбол** | **10** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж «Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **11** | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | **1** |
| **12** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | **1** |
| **13** | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | **1** |
| **14-15** | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | **2** |
| **Гимнастика.** | **16** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Стойки, упоры, висы | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ**,** сорвнования. |
| **17** | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | **1** |
| **18** | Выполнение гимнастических упражнений в парах | **1** |
| **19** | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | **1** |
| **20** | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | **1** |
| **21** | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | **1** |
| **Основы здорового образа жизни** | **22** | **Содержание учебного материала:**  Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью | **1** | ЛР 9, 16, 20  ОК 8  Познавательная: лекция |
| **23** | **Содержание учебного материала:**  О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** подготовить рефераты на темы: «Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии», «Восстановительные средства после физической нагрузки», «Роль физической культуры в профилактике вредных привычек»; Составить и выполнять комплекс производственной гимнастики | **1** |
| **Атлетическая гимнастика** | **24** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Коррекция фигуры | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **25** | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **1** |
|  | **26** | **Зачет** | **1** |  |
| **Лыжная подготовка** | **27** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **28** | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором.Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода) | **1** |
| **29** | Совершенствовать технику лыжных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт техники спуска с торможением и поворотами. | **1** |
| **30-31** | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход | **2** |
| **32** | Спуски в различных стойках | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне. | **1** |
| **Атлетическая гимнастика** | **33-34** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **2** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **35-36** | Регуляция мышечного тонуса | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** написать сообщение «Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды» | **1** |
| **Волейбол.** | **37** | Совершенствовать технику передач мяча через сетку. (верхние передачи | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **38** | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | **1** |
| **39** | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | **1** |
| **40-41** | Передачи в тройках. Учебно-тренировочная игра. | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол. | **2** |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **42,43** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Бег на короткие дистанции. Отжимания. | **2** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **44,45** | Прыжок в длину с разбега | **2** |
| **46,47** | Бег с различной скоростью | **2** |
| **48,49** | Кроссовая подготовка | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** кроссовая подготовка 30-40 мин. в  зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **2** |
| **50** | **Зачет** | **1** |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **47** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции Бег 30м. | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **48-49** | Бег с равномерной скоростью | **2** |
| **50-51** | Бег на средние дистанции | **2** |
| **52** | Эстафетный бег | **1** |
| **53-54** | Кроссовая подготовка | **2** |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **1** |
| **Баскетбол** | **55** | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | **1** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ**,** соревнования |
| **56** | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | **1** |
| **57** | Бросок мяча в корзину после передачи | **1** |
| **58** | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | **1** |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовить сообщение по теме: «История развития баскетбола»  Просмотр телевизионных трансляций с крупнейших соревнований по баскетболу  Посещение баскетбольных матчей  Чтение спортивных газет и журналов | **1** |
| **Гимнастика** | **59-60** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | **2** | ЛР 9, 11, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ**,** соревнования |
| **61-62** | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | **2** |
| **63** | Перекаты, кувырки | **1** |
| **64** | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр соревнований по ТВ, составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; | **1** |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | **65-66** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | **2** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  |  |
| **Атлетическая гимнастика** | **67-68** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Коррекция фигуры | **2** | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **69-70** | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **2** |
| **71** | Регуляция мышечного тонуса | **1** |
| **72-73** | Дифференцировка силовых характеристик движений | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Составить и выполнять комплекс упражнений. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | **1** |
|  | **74** | **Зачет** | **1** |  |
| **Лыжная подготовка** | **75** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | 1 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **76** | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход | 1 |
| **77-78** | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения ) | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:** прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне. | 2 |
| **Волейбол** | **79** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Совершенствовать технику передач мяча через сетку ( передачи) | 1 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **80** | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| **81-82** | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **83** | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 |
| **84-85** | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». | 2 |  |
| **Атлетическая гимнастика** | **86-87** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Развитие силы избранных групп мышц | 2 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **88-89** | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | 2 |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **90,91** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности**.  Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **92,93** | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| **94,95** | Бег на средние дистанции | 2 |
| **96,97** | Бег с различной скоростью | 2 |
| **98-99** | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | 2 |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **100** | **Зачет** | 1 |  |
| **101** | Бег с равномерной скоростью | 1 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **102** | Бег на средние дистанции | 1 |
| **103-104** | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения | 3 |
| **Методика проведения комплексов гимнастических упражнений** | **105-107** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Составление и проведение комплексов упражнений и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся . | 3 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  | **Самостоятельная работа**: выполнение комплекса упражнений гигиенической гимнастики; выполнение производственной гимнастики. | 2 |
| **Атлетическая гимнастика** | **108-109** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Коррекция фигуры | 2 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. | 1 |
|  | **110** | **Зачет** | 1 |  |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки.** | **111,112,113,114** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Выполнение, самоанализ и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. | 4 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  | **Самостоятельная работа**: ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья; подготовка рефератов: «Гигиена физических упражнений», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». | 3 |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.** | **115,116,117,118** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 4 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
|  | **Самостоятельная работа**: составление индивидуальных комплексов упражнений и их выполнение; ведение дневника самоконтроля. | 3 |
| **Волейбол** | **119,120,**  **121,122,123** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Техника защиты | 5 | ЛР 9, 19, 20  ОК 8  спортивно-оздоровительная, Выполнение практических работ |
| **124,125,126,127,128** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Техника нападения | 5 |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол. | 4 |
|  | **129-130** | **Дифференцированный зачет** | 2 | **ЛР 9, 11, 14, 16, 19, 20**  **ОК 8** |
|  |  | **Итого аудиторных занятий** | **130** |  |
|  |  | **В том числе:**  **практических занятий** | **128** |  |
|  |  | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |
|  |  | **Итого самостоятельной работы** | **36** |  |
|  |  | **Всего часов** | **166** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

**3.1 Требования к минимальному материально- техническому**

**обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. доска для пресса,
4. степы.

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. секундомер,
4. рулетка,
5. калькулятор,
6. флажки судейские.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

**Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура. — Москва: ИНФРА-М, 2021. (Источник: ЭБС Znanium.com)
2. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. (Источник: ЭБС «Лань»)
3. Данилов А. В. Физическая культура. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. (Источник: ЭБС Znanium.com)
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. (Источник: ЭБС Znanium.com)

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости, осуществляемого в форме устного опроса по контрольным вопросам соответствующих тем, тестирования, проверки и оценки выполнения практических заданий, индивидуальных заданий, выполнения проектов, а также в ходе проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по завершению изучения учебной дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разработан фонд оценочных средств (ФОС), который позволяет оценить результаты обучения.

| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания, общие и профессиональные компетенции)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| --- | --- |
| **Умения** |  |
| -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  -Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов;   дифференцированный зачет |
| **Знания** |  |
| - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни;  - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  - Средства профилактики перенапряжения | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов;   дифференцированный зачет |
| **Общие компетенции** |  |
| **ОК8.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | * устный опрос; * выполнение контрольных упражнений, * метод оценки прибавки результатов;   дифференцированный зачет |

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процент результативности**  **(правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |