

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 28.06.2024 16:10:59
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
решением цикловой (методической)
комиссии общеобразовательных
дисциплин
Протокол от 28.06.2024 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

Специальность – 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – специалист по туризму и гостеприимству

Форма – очная форма обучения

Год набора – 2024

Санкт – Петербург, 2024 год

Автор–составитель: Аринова Киляра Исаевна

Председатель цикловой (методической) комиссии общеобразовательных дисциплин:

Погоньшева Валентина Николаевна

Руководитель физической воспитания, преподаватель высшей категории:

Апанасенко Галина Васильевна

Содержание

1. Общее положение	4
1.1. Место применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины	5
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	6
2. Структура и содержание дисциплины	10
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работ	10
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ	20
3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости учащихся	20
3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	21
3.2. Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся	22
3.3. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации	25
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	26
5. Учебная литература и ресурсы информационно телекоммуникационной сети «Интернет»	27
6. Материально техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.	29

1. Общее положение

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» на базе основного общего образования.

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 3 курса (1 - 6 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» на базе основного общего образования

В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов на 1 курсе в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально - прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

1.1. Область применения программы

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модулей) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся:

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Под профессионально-прикладной физической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование специальных, профессионально важных физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, к которым в процессе конкретной трудовой деятельности предъявляются повышенные требования.

В тоже время она - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины:

- 1) формирование физической культуры личности,
- 2) наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности
- 3) включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,
- 4) установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 5) 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;
- 6) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 7) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты проявляются в следующих областях культуры:

В области трудовой культуры:

- 1) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 2) умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 3) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области познавательной культуры:

- 1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 3) владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 1) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 2) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 3) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области коммуникативной культуры:

- 1) владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- 2) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 3) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 1) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:

В области трудовой культуры:

- 1) добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 2) рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области познавательной культуры:

- 1) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 2) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 3) понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения.

В области нравственной культуры:

- 1) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 2) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 3) ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- 1) восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 2) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

3) восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 1) владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 2) владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 3) владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 1) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 2) 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;
- 3) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- 1) знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 2) знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3) знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- 1) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 2) умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 3) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- 1) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 2) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 3) способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- 1) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 2) способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 3) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- 1) способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- 2) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- 3) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- 1) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 2) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 3) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Структура и содержание дисциплины
2.1 . Объем учебной дисциплины и виды работ 1 курс

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2
Обязательная нагрузка, в том числе:	72		
Практические занятия		32	23
Самостоятельная работа обучающихся консультации			15 2
Максимальная нагрузка, в том числе:	72	32	40
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой в 1 и 2 семестре		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Практические занятия (модули) - 1 курс

1 семестр 32 часа

Легкая атлетика - 12 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике.
2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике. Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование.
3. Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование. Метание гранаты. Повторение техники многоскоков. Бег - девушки 4 минуты, юноши - 6 минут. Игры с бегом и прыжками.
4. Совершенствование бега на короткие дистанции, Повторение техники многоскоков. Метание мяча. Бег в медленном темпе девушки - 4 минуты, юноши - 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.
5. Совершенствование бега на короткие дистанции, бег 30 и 60, метров - предварительный результат. Метание гранаты. Продолжение обучения технике многоскоков. Развитие выносливости - бег - девушки 6 минут, юноши - 8 минут. Игры с бегом и прыжками.
6. Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовое ускорение, финиширование. Бег на короткие дистанции - 100 метров — предварительный результат. Многоскоки. Совершенствование техники спортивного бега. Развитие общей выносливости. Дыхание во время бега. Бег без перехода на ходьбу – девушки – 6 минут,

юноши – 10 минут. Игры с бегом и прыжками. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.

Волейбол – 20 часов.

1. Волейбол. Изучение стоек и перемещений. Изучение верхней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры. Правила игры в волейбол.
2. Совершенствование стоек и перемещений. Изучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
3. Совершенствование перемещений. Изучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
4. Совершенствование перемещений. Изучение блокирование нападающего удара. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
5. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико-технической подготовки. Новые правила игры.
6. Обучение верхней передачи. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.
7. Продолжение обучения верхней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.
8. Совершенствование верхней передачи. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры.
9. Обучение нижней передаче мяча. Продолжение обучения подаче мяча. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
10. Продолжение обучения нижней передаче мяча. Подача мяча (верхняя, нижняя). Развитие основных физических качеств и навыков игры. Зачет по волейболу Подведение итогов семестра.

2 семестр. 23 часа

Гимнастика – 8 часов.

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Развитие основных физических качеств.
2. Режим дня, закаливание, Личная гигиена. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Прыжки через скакалку. 30 секунд Развитие основных физических качеств.
3. Прыжки через скакалку, упражнения в вися на гимнастической стенке. Акробатика. Прессы верхний, нижний, с помощью. Развитие основных физических качеств. Прыжки через скакалку. 1 минута на результат.
4. Отжимания в упоре лёжа. Акробатика. Прессы: верхний, нижний, с помощью. Планка Отжимания в упоре лёжа на результат. Развитие основных физических качеств.
5. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Акробатика. Развитие основных физических качеств. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности студентов

Баскетбол - 10 часа

1. Правила игры в баскетбол. Передвижение в нападении с изменением направления. Ведение мяча. Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на месте и с шагом вперёд. Действия в атаке. Правила игры в баскетбол.
2. Ведение мяча правой, левой рукой. Обучение ловле мяча одной рукой на месте. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой.
3. Ведение мяча правой, левой рукой. Обучение ловле мяча одной рукой на месте. Повторение броска одной рукой от плеча со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой.
4. Игровая подготовка. Отработка действий в атаке и обороне. Игра «Коршун и цыплята» в тройках. Повторение действий трёх нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону, - уход с ведением мяча в противоположную сторону и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния. В паре – нападающий и защитник. Отработка действий в атаке и обороне.
5. Сочетание приёмов: обманное движение с мячом на уход в сторону, - уход с ведением мяча в противоположную сторону и бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния. В паре – нападающий и защитник. Отработка действий в атаке и обороне.
6. Основы личной защиты по всему полю и в зоне. действие трех нападающих против двух защитников при игре в одну корзину.
7. Рубежный контроль. Выполнение основных технических приёмов и тактических действий на оценку. Основы личной защиты по всему полю и в зоне.
8. Совершенствование техники ведения мяча при обводке соперника. Обманное движение без мяча на уход в одну сторону, с последующим уходом в противоположную.

Легкая атлетика - 5 часов.

1. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника оздоровительной ходьбы и бега. Учебные нормативы по лёгкой атлетике. Продолжение обучения технике бега с высокого старта. Высокий старт и стартовое ускорение. Дыхание во время бега. Финиширование.
 2. Совершенствование бега на короткие дистанции, Повторение техники многоскоков. Метание мяча. Бег в медленном темпе - девушки - 4 минуты, юноши - 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.
 3. Повторение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовое ускорение, финиширование. Бег на короткие дистанции – 30, 60 и 100 метров – предварительный результат. Многоскоки. Совершенствование техники спортивного бега. Развитие общей выносливости. Дыхание во время бега. Бег без перехода на ходьбу – девушки – 6 минут, юноши – 10 минут. Игры с бегом и прыжками.
 4. Бег 30,60 и 100 метров – на результат. Метание гранаты. Бег в медленном темпе – девушки – 8 минут, юноши – 12 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.
 5. Метание мяча и гранаты на результат. Кросс 500 метров девушки и 1000 метров юноши на результат. Игры с бегом и прыжками.
- Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
1	2
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	
Основное содержание	
<p>Тема 1.1.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>
*Профессионально ориентированное содержание	
<p>Тема 1.2.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
	развития профессионально-значимых физических и психических качеств
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	
*Профессионально ориентированное содержание	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для	Содержание учебного материала
	Практические занятия

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)
Основное содержание	
Учебно-тренировочные занятия	
<i>Гимнастика</i>	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».
	Совершенствование акробатических элементов
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.
<i>Спортивные игры</i>	
Тема 2.9. Баскетбол	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
Тема 2.10. Волейбол	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
<i>Легкая атлетика</i>	
Тема 2.11. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	Совершенствование техники спринтерского бега
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))
	Совершенствование техники прыжка в длину с места
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
<i>Вариативный модуль по видам спорта</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)
Тема 2.12 ..	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.
	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	
Всего:	

¹ Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования.

В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лепта, Футбол для всех, Городошный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.

2.3 Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебных работ	Формат проведения
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Проктические занятия	Частично с применением ДОТ
Текущий контроль	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	Формат проведения
Практические задания	Частично с применением ДОТ
Рефераты	Частично с применением ДОТ
Опрос	Частично с применением ДОТ
Тестирование	Частично с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционных образовательных программ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>, в соответствии с их индивидуальным паролем и логином к личному кабинету / профилю. Текущий контроль, проводимый в системе дистанционного обучения, оцениваются как в системе дистанционного обучения, так и преподавателем вне системы. Доступ к материалам лекций предоставляется в течение всего семестра по мере прохождения освоения программы. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в системе дистанционного обучения. Преподаватель оценивает выполненные обучающимися работы не позднее 14 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура. ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего

контроля и промежуточной аттестации, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями:

уметь:

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- 2) о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- 3) основы здорового образа жизни.

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- 1) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 2) способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3) правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- 1) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 2) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 3) проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 4) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 5) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- 6) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 7) выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4) активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3.2 Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости учащихся

Текущая аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания

Зачетные упражнения по волейболу:

№ п/п	Задание		Оценка		
			5	4	3
1	Выбрасывание мяча (из 5 попыток) (к-во раз)	юноши	5	4	3
		девуши	3	2	1
2	То же, но с выходом в заданный район (к-во раз)	юноши	5	4	3
		девуши	3	2	1
3	То же, выбрасывает мяч партнер (к-во раз)	юноши	5	4	3
		девуши	3	2	1
4	Верхняя передача мяча над собой (не высокие) Жонглирование на время (к-во раз)	юноши	11	7	5
		девуши	8	6	4
5	Верхняя передача мяча над собой (высокие) (к-во раз)	юноши	10	8	6
		девуши	6	4	2
6	Нижняя передача мяча над собой (не высокие) Жонглирование на время (к-во раз)	юноши	20	15	10
		девуши	15	10	5
7	нижняя передача мяча над собой (высокие) (к-во раз)	юноши	15	10	7
		девуши	12	8	5
8	Чередовать высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (к-во пар)	юноши	16	12	6
		девуши	12	8	5
9	Передача мяча в стену на уровне б/б щита (не ниже) на время (к-во раз)	юноши	30	20	15
		девуши	20	15	10
10	Подача мяча из-за лицевой линии из 10 попыток. (к-во раз)	юноши	10	8	6
		девуши	8	6	4

Зачетные нормативы по гимнастике

Юноши

№ п/п	Упражнения	1 курс		
		5	4	3
1	Подтягивание (кол-во раз)	10	8	3
2	Отжимание (кол-во раз)	20	15	10
3	Пресс за 30 сек (кол-во раз)	25	20	15
4	Планка (сек)	90	60	30
5	Берпи с отжиманием за 30 сек (к-во раз)	13	10	8

6	Скакалка за 30сек (к-во раз)	70	60	45
7	Скакалка за 1мин. (кол-во раз)	135	115	90
8	Скакалка за 2 мин. (кол-во раз)	200	180	100
9	«пистолет» на правой/левой ноге (к-во раз)	16	13	8
10	Метание набив-го мяча (2 кг) сидя (м)	6	5	3.5
11	Гибкость (см)	15	10	5

Девушки

№ п/п	Упражнения	1 курс		
		5	4	3
1	Вис лёжа (кол-во раз)	16 раз	10 раз	6 раз
2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	16 раз	10 раз	6 раз
3	Пресс за 30 сек (кол-во раз)	23 раза	20 раз	10 раз
4	Планка (сек)	75 сен	60 сек	30 сек
5	Берпи за 30 сек (кол-во раз)	13 раз	10 раз	8 раз
6	Скакалка за 30сек (кол-во раз)	60 раз	50 раз	40 раз
7	Скакалка за 1мин. (кол-во раз)	135 раз	115 раз	90 раз
8	Скакалка за 2 мин. (кол-во раз)	180 раз	170 раз	150 раз
9	«пистолет» на правой/ левой ноге (кол-во раз)	16 раз	13 раз	8 раз
10	Метание набивного мяча (1 кг) сидя (м)	5.5	5.0	3.0
11	Гибкость(см)	18	13	8

Зачетные упражнения по баскетболу:

№ п/п	Упражнения	1 курс		
		5	4	3
<u>1</u>	бросок без касания кольца прямо из 5-ти попыток(кол-во раз)	3	2	1
<u>2</u>	бросок в кольцо справа из 5-ти попыток (кол-во раз)	3	2	1
<u>3</u>	бросок в кольцо с лева из 5-ти попыток (кол-во раз)	3	2	1
<u>4</u>	штрафные броски из 5 попыток (кол-во раз)	3	2	1

<u>5</u>	бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 3-х попыток справа (к-во раз)	3	2	1
<u>6</u>	бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 3-х попыток слева (кол-во раз)	3	2	1
<u>7</u>	ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	юноши -26 девушки -30	юноши -30 девушки -32	юноши -32 девушки - 35
<u>8</u>	бросок в стену за 30 сек. (кол-во раз)	юноши -23 девушки -20	юноши -20 девушки -18	юноши -18 девушки -15

Зачетные упражнения по легкой атлетике

Девушки

Упражнения	1 курс (после 9 кл)		
	5	4	3
Бег 30 метров	5.4	5.8	6.2
Бег 60 метров	9.6	10.2	10.8
Бег 100 метров	16.6	17.3	18.5
Кросс 500 метров	2.00	2.30	2.50
Кросс 1000 метров	4.10	4.40	5.10
Метание мяча	24	21	14
Прыжок в длину с места	170	165	140

Юноши

Упражнения	1 курс (после 9 кл)		
	5	4	3
Бег 30 метров	4.7	5.2	5.7
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0
Бег 100 метров	14.5	15.0	16.0
Кросс 1000 метров	3.40	4.10	4.40
Кросс 2000 метров	10.15	10.50	11.15
Метание мяча	45	35	25
Прыжок в длину с места	220	205	185

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий по болезни

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефераты) в каждом семестре по учебной программе.

Темы рефератов:

1. ЛФК при заболеваниях
2. Легкая атлетика:
 - а) бег на короткие и длинные дистанции
 - б) прыжки в длину и высоту с разбега
 - с) метание мяча и гранаты.
3. Спортивные игры:
 - а) Волейбол
 - б) Баскетбол
 - с) футбол.
4. Физические качества человека
5. История Олимпийского движения
6. Современные летние Олимпийские игры
7. Зимние Олимпийские игры
8. Личная гигиена
9. Закаливание организма
10. Техника безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

3.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Отметка "5" Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

Отметка "4" Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

Отметка "3" Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

Отметка "2" Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями обязательно учитывайте состояние своего здоровья и если есть какие-либо нарушения посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки рассчитанные на обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе на тех кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1) Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно контролируя реакцию организма на них.

2) Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3) Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности например вовремя подготовки к экзаменам все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4) Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий чаще занимайтесь на открытом воздухе в парке сквере привлекайте к тренировке своих друзей членов семьи.

5) Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6) Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений постепенное увеличение трудности упражнений объема и интенсивности нагрузок. правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия переносимости нагрузок задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7) Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т.п.)

8) Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья (переутомление), посоветуйтесь с преподавателем/врачом

9) Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание

5. Учебная литература и ресурсы информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936250>.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: <https://www.book.ru/book/936273>.

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др.; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683>.

4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=363096>.

5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=357459>.

6. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2022. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547>.

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Основные печатные издания

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Физкультура. Валеология. Школа Издательство: Просвещение

Автор: Лях Владимир Иосифович Год издания: 2023
<https://znanium.com/catalog/document?id=435551>

2. Физическая культура учебник для 10-11 классов Базовый уровень
Москва <https://znanium.com/catalog/document?id=432683> «Русское слово.» 2020 год изд.

Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова

3. Физкультура. Футбол для всех Валеология. Школа Издательство: Просвещение
Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2023
4. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение
Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022
5. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение
Авторы: Матвеев Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна Год издания: 2022

Основные электронные издания

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzr.ranepa.ru sziu@ranepa.ru

6. Материально техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.

Для реализации учебной дисциплины имеются в наличии спортивный зал и простейшей открытый стадион.

Спортивный зал для проведения практических занятий оборудован баскетбольными щитами с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, шведские стенки и инвентарная комната с дополнительным инвентарем:

Гантели разного веса, мячи для баскетбола, волейбола, футбола, скакалки, гимнастические коврики и маты, мишени и дротики для дартса. Столы сетки, ракетки, шарики для настольного тенниса. Для игры в бадминтон имеются в наличии ракетки и воланы, а также настольные игры: шашки, шахматы.