

Приложение 17

Составлено:

зам. ген. директора Тетерин А.В.



Утверждено:

зам. директора по УПР  
Борисов Н.Ф.  
09 февраля 2017.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Разработчик: Забелин И.Д. – преподаватель ГАПОУ ТО ТКТС

Вид учебной работы	Объем часов
Лекции	236
Специальные занятия	118
Лабораторные работы	2
Самостоятельная работа	116
Экспертная оценка	118
Итого	7
	20
	30
	40
	50
	60
	70
	80
	90
	100

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03. Операционная деятельность в логистике.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть использована при обучении студентов по данной специальности.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>116</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
Работа над рефератами и сообщениями по видам спорта	7
Составление и проведение комплексов упражнений (производственной гимнастики, для развития физических качеств, для коррекции осанки, утренней гимнастики)	20
Составление и ведение дневника самоконтроля	10
Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление графика соревнований, оформление протоколов соревнований, судейство соревнований)	20
Занятия в секциях	30
Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной направленностью (прогулка,	25

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03 ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

медленный бег, плавание и т.д.)	
Оказание доврачебной помощи	6
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		1		
	1.1.1	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.		1	
	1.1.2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1	
	1.1.3	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала		1		
	1.2.1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1	
	1.2.2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		1	
	1.2.3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		1	
	1.2.4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1	
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		2		
	1.3.1	Беговые упражнения		2	
	1.3.2	Бег из различных исходных положений		2	
	1.3.3	бег30м.		2	
	1.3.4	бег100м.		2	
	1.3.4	челночный бег		2	
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции			2	2
	<i>Контрольный норматив: Контроль скоростных качеств</i>			2	2
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		4			
<b>Тема 1.4. Кроссовый бег</b>	Содержание учебного материала		6		
	1.4.1	Бег с изменением направления движения		2	
	1.4.2	бег с преодолением простейших препятствий		2	
	1.4.3	длительный бег в равномерном темпе		2	
	1.4.4	Бег 500м, 1000м		2	
	1.4.5	Бег 3000 м		2	
	1.4.6	Передача и приём эстафетной палочки в беге		2	
	1.4.7	Старт и стартовый разгон бегуна		2	
	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег			6	
Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		6			

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

<b>Тема 1.5. Силовая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.5.1.	подтягивание		2
	1.5.2	поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		2
	1.5.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		2
	1.5.4	упражнения с гантелями		2
	1.5.5	поднимание ног в угол		2
	1.5.6	подтягивание ног к груди		2
	Практическое занятие №3 Силовая подготовка		2	
	<i>Контрольный норматив: Контроль силовых качеств</i>		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание.		4		
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с места</b>	Содержание учебного материала			
	1.6.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления		2
	1.6.2	Прыжки через скакалку, скамейку		2
	1.6.3	Прыжок в длину с места		2
	Практическое занятие №4 Прыжок в длину с места		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ног с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		2		
<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	1.7.1	Прыжки через скакалку		2
	1.7.2	эстафеты		2
	1.7.3	преодоление полосы препятствий		2
	1.7.4	подвижные игры		2
	1.7.5	бег по пересечённой местности		2
	1.7.6	упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		2
	1.7.7	составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		3
Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная подготовка		6		
Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения		6		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в нападении</b>	Содержание учебного материала			
	2.2.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
	2.2.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)		2
	2.2.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		2
	2.2.4	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
	2.2.5	Нападающий удар		2
	2.2.6	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	8	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	8	
<b>Тема 2.2. Техника игры в защите</b>	Содержание учебного материала		
	2.3.1 Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа		2
	2.3.2 Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		2
	2.3.3 Приём мяча после подачи		2
	2.3.4 Блокирование		2
	2.3.5 Подвижные игры		2
	2.3.6 Командные тактические действия		3
	2.3.7 Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	8	
<b>Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала		
	2.4.1 Упражнения по технике и тактике		3
	2.4.2 Командные тактические действия в нападении		3
	2.4.3 Тактические действия в защите		3
	2.4.4 Подвижные игры и эстафеты		3
	2.4.5 Правила игры в волейбол, судейство		2
	2.4.6 Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	8	
	Самостоятельная работа: подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	8	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Ловли и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	3.1.1 Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2
	3.1.2 Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	3.1.3 Ловля и передача мяча с отскоком от пола		2
	3.1.4 Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	3.1.5 Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
		Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	4
	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	4	
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала		

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

<b>Ведение мяча</b>	3.2.1	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	3.2.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		2
	3.2.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	3.2.4	Ведение мяча с последующей остановкой		2
	Практическое занятие №11 Ведение мяча		4	
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».		4	
<b>Тема 3.3. Бросок мяча</b>	Содержание учебного материала			
	3.3.1	Бросок двумя руками от груди с места		2
	3.3.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	3.3.3	Бросок одной рукой сверху		2
	3.3.4	Штрафной бросок		2
	3.3.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Практическое занятие №12 Бросок мяча		4	
	<i>Контрольный норматив. Штрафной бросок</i>		2	2
Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.		6		
<b>Тема 3.4. Техника овладения мячом</b>	Содержание учебного материала			
	3.4.1	Вырывание мяча		3
	3.4.2	выбивание мяча (при ведении)		3
	3.4.3	перехват мяча (при передаче)		3
	Практическое занятие №13 Техника овладения мячом		2	
	Самостоятельная работа: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику		2	
<b>Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты</b>	Содержание учебного материала			
	3.5.1	Техника нападения		3
	3.5.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		3
	3.5.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		3
	3.5.4	Техники защиты		3
	3.5.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		3
	3.5.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		3
	3.5.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты		4	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.		4	
<b>Тема 3.6. Подвижные игры.</b>	Содержание учебного материала			
	3.6.1.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему»,		3

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

<b>Учебно-тренировочные игры</b>		«Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		
	3.6.2	Учебные игры		3
	3.6.3.	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.		4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие силовых качеств</b>	Содержание учебного материала			
	4.1.1	Упражнения с гантелями		2
	4.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса		2
	4.1.3	Статические упражнения.		2
	Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств		8	
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди,		8	
<b>Тема 4.2. Развитие силовой выносливости</b>	Содержание учебного материала			
	4.3.1	Жим штанги лёжа		2
	4.3.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу		2
	Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости		8	
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах.		8	
<b>Тема 4.3. Комплексное развитие мышц</b>	Содержание учебного материала			
	4.4.1	Упражнения для брюшного пресса		2
	4.4.2	сгибание ног на тренажёре		2
	4.4.3	упражнения для мышц плечевого пояса		2
	4.4.4	упражнения для мышц бёдер		2
	4.4.5	становая тяга		2
	4.4.6	упражнения на гибкость, растяжка		2
	4.4.7	упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре		2
	4.4.8	жим в упоре на тренажёре		2
	4.4.9	поднятие ног в угол на тренажере		2
	Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц		6	
Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.		6		
<b>Тема 4.4. Контрольные нормативы</b>	Содержание учебного материала			
	4.5.1	Подъём гири подлинному циклу		2
	4.5.2	жим штанги лёжа		2
	4.5.3	упражнение для пресса на тренажёре (поднятие ног в угол)		2



ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

	4.5.4	подтягивание		2
	4.5.5	отжимание		2
	Практическое занятие №19 Контрольные нормативы		2	
	Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,		2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Мини-футбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Передачи и остановки мяча</b>	Содержание учебного материала			
	5.1.1	передачи продольные, диагональные		2
	5.1.2	Угловой удар		2
	5.1.3	Вбрасывание мяча		2
	5.1.4	Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)		2
	Практическое занятие №20 Передача и остановка мяча		6	
	Самостоятельная работа: Игры с мячом		6	
<b>Тема 5.2. Игра вратаря и удары по воротам</b>	Содержание учебного материала			
	5.2.1	Ловля мяча, катящегося снизу, сверху		3
	5.2.2	отбивание кулаком, в падении		3
	5.2.3	Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу		3
	Практическое занятие №21 Игра вратаря и удары по воротам		6	
	Самостоятельная работа: Игра «квадрат»		6	
<b>Тема 5.3. Тактическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			
	5.3.1	Открывание, отвлечение соперника		3
	5.3.2	быстрое нападение		
	5.3.3	закрывание		3
	5.3.4	перехват		3
	5.3.5	отбор мяча		3
	5.3.6	Игровые ситуации		3
	5.3.7	Учебная игра		3
	Практическое занятие №22 Тактическая подготовка		6	
Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.		6		
<b>Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала			
	5.4.1	Упражнения по технике и тактике		3
	5.4.2	Командные тактические действия в нападении		3
	5.4.3	Тактические действия в защите		3
	5.4.4	Подвижные игры и эстафеты		3
	5.4.5	Правила игры, судейство		3
	5.4.6	Учебно-тренировочная игра		3
	Практическое занятие №23 Учебно-тренировочная игра		4	
	Самостоятельная работа: Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра		4	
<b>Итоговая (промежуточная)</b>	<b>1;3;5 семестр: Зачет, Контроль физических качеств</b>			

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03  
ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ

<i>аттестация</i>	<i>2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств</i>		
	<i>Экзамен</i>		
		<b>Обязательная учебная нагрузка:</b>	<b>118</b>
		<b>Самостоятельная учебная нагрузка</b>	<b>118</b>
		<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	<b>236</b>

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. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный и тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплекс по дисциплине;
  - беговая дорожка ;
  - велоэргометр;
  - снаряд лыжника;
  - массажёр;
  - скамья для пресса;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - гантели;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - ворота футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная с антеннами;
  - ракетки для игры в бадминтон;
  - гимнастические коврики;
  - скакалки;
  - секундомеры;
  - мячи для тенниса;
  - информационные стенды;
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### ***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

##### ***Дополнительные источники:***

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
3. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
7. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

8. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25)
9. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;

**Интернет-ресурсы:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
5. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
8. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
9. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
10. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения 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	Показатели оценки результатов
<b>Умения:</b>		
Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет к.н и тесты - 1.1-1.12; 2.1-2.5; 3.1-3.4. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО.
<b>Знания:</b>		
Знает о роли физической культуры в общекультурном,	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности	Выполняет тест 2.1.-2.4 Извлекает первичную информацию и

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03 ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ**

профессиональном и социальном развитии человека		компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Знает основы здорового образа жизни		Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет тест 2.1.-2.4 Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.
<b>Результаты обучения (развитие общих компетенций)</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
<b>ОК 1.</b>	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. - проводит самооценку выполненной работы.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Выполняет все виды работ. предлагаемых преподавателем; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
<b>ОК 2.</b>	Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 3.1-3.4.; 1.1.-1.12. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Выполняет все виды работ.

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.02.03 ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ**

	и качество.	- проводит самооценку выполненной работы.	предлагаемых преподавателем; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
<b>ОК 3.</b>	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Кейс – метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений	Выполняет тесты: 3.1-3.4. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
<b>ОК 8</b>	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Выполняет тесты и контрольные нормативы: 1.1-1.12; 3.1-3.4. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе