

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.04 Физическая культура**

Специальность

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Москва  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина БД.04 Физическая культура относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, является обязательной дисциплиной общеобразовательного цикла.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины БД.04 Физическая культура обеспечивает достижение следующих образовательных результатов, которые отражают:

### **Образовательные результаты – личностные (ОРЛ):**

**ОРЛ 1-** российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

**ОРЛ 2-** гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

**ОРЛ 3-** готовность к служению Отечеству, его защите;

**ОРЛ 4-** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

**ОРЛ 5-** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ОРЛ 6-** толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

**ОРЛ 7-** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ОРЛ 8-** нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**ОРЛ 9-** готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ОРЛ 10-** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ОРЛ 11-** принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ОРЛ 12-** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**ОРЛ 13-** осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**ОРЛ 14-** сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

**ОРЛ 15-** ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Образовательные результаты – метапредметные (ОРМ):**

**ОРМ 1-** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**ОРМ 2-** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**ОРМ 3-** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**ОРМ 4-** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**ОРМ 5-** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**ОРМ 6-** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

**ОРМ 7-** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**ОРМ 8-** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**ОРМ 9-** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Образовательные результаты – предметные (ОРП):**

**ОРП 1-** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ОРП 2-** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ОРП 3-** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ОРП 4-** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ОРП 5-** владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе освоения общеобразовательной дисциплины БД.04 Физическая культура обучающийся должен овладеть следующими **видами учебной деятельности:**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.            Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.            Знание оздоровительных систем физического воспитания.            Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.            Знание форм и содержания физических упражнений.            Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.            Знание основных принципов построения самостоятельных</p>

	занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для

	<p>профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные и подвижные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду</p>

	<p>спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>5. Общая физическая подготовка, основы плавания</p>	<p><u>ОФП</u></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Развитие физических качеств методом круговой тренировки.</p> <p><u>Основы плавания</u></p> <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
<p>6. Вид спорта по выбору</p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений</p>
<p>6.1. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>

	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
6.3. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять упражнения дыхательной гимнастики, применять средства дыхательной гимнастики в повседневной жизни. Умение осуществлять самоконтроль.
6.4. Фитнес направления (аэробика, йога, пилатес и др.)	Умение составлять и выполнять с группой комбинации элементов из фитнес-аэробики и других видов фитнеса, включая дополнительные элементы. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей средствами фитнеса. Знание техники безопасности при занятии спортивной и фитнес-аэробикой и другими направлениями фитнеса. Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Применение различных средств физического воспитания при планировании и самостоятельных занятиях физической культурой. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Знание техники безопасности самостоятельных занятиях физической культурой

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа (всего)	114	60	54
В том числе:			
Лекции, уроки			
Практические занятия, семинары	114	60	54
Лабораторные занятия			
Самостоятельная работа	57	30	27
Формы промежуточной аттестации		Зачет	Диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>171</b>	<b>90</b>	<b>81</b>



## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО		2		5	7/3
2.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2		5	7/3
3.	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2		5	7/2
4.	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		2		5	7/2
5.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4		5	9/3
6.	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		4		5	9/4
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>						
7.	Раздел 6. Легкая атлетика		20		6	26/8
8.	Раздел 7. Гимнастика		20		6	26/8
9.	Раздел 8. Спортивные и подвижные игры		20		6	26/8
10.	Раздел 9. Общая физическая подготовка, основы плавания		20		6	26/6
11.	Раздел 10. Виды спорта по выбору		18		3	21/6

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела общеобразовательной дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)

1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
2.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3.	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена
4.	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
5.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами

		<p>массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
6.	<p>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
7.	<p>Раздел 6. Легкая атлетика</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
8.	<p>Раздел 7. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и</p>

		упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Акробатические упражнения
9.	Раздел 8. Спортивные и подвижные игры	Волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, игры по выбору: освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Спортивные и подвижные игры: освоение основных игровых элементов, правил игры, развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Освоение игр для дошкольного возраста с целью использования в будущей профессиональной деятельности. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
10.	Раздел 9. Общая физическая подготовка, подготовка, основы плавания	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Применение средств плавания для развития физических качеств, обеспечение безопасности на воде
11.	Раздел 10. Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений Аэробика. Основные виды перемещений. Атлетическая гимнастика. Тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах, со штангой, с гантелями и гирей. Средства дыхательной гимнастики – изучение техники и методики выполнения, составление комплексов упражнений.

	Средства фитнеса с различным инвентарем и оборудованием. Элементы единоборства. Основные приемы борьбы.
--	--

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
2.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
3.	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
4.	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
5.	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
6.	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Интерактивные игры, игровые технологии, метод проекта
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
8.	Раздел 6. Легкая атлетика.	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
9.	Раздел 7. Гимнастика	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
10.	Раздел 8. Спортивные и подвижные игры	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
11.	Раздел 9. Общая физическая подготовка	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта
12.	Раздел 10. Виды спорта по выбору	Здоровьесберегающие образовательные технологии; игровые технологии, метод проекта

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **а) основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2020.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

### **б) дополнительная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2020.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО/ В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО/ А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для СПО/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2020.
5. Физическая культура : учебное пособие для СПО/ Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

### **в) Электронные ресурсы:**

1. Информационно-просветительский портал. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3814/>, <http://www.eduhmao.ru/> (дата обращения: 02.09.2022).
2. Теория и методика физического воспитания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/training/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/) (дата обращения: 02.09.2022).
3. Сайт ГАОУ ВО МГПУ, раздел СПОРТ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mgpu.ru](http://www.mgpu.ru) (дата обращения: 02.09.2022).
4. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> (дата обращения: 02.09.2022)
5. Физическая культура. Научно-методический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> (дата обращения: 02.09.2022).
6. Фундаментальная библиотека ГАОУ ВО МГПУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resources.mgpu.ru/discplist.php?mode=library> (дата обращения: 02.09.2022).

## **7. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной дисциплины:**

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации общеобразовательной дисциплины БД.04 Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка,
- ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации общеобразовательной дисциплины БД.04 Физическая культура в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.