

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОУД.05 Физическая культура**

**для специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

г. Алексеевка  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование и с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель О.В. Афанасьева

Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В. Афанасьева  
Приказ № 595  
от 30.08 2019 г.

Принято на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 30.08.19 г.  
Председатель ПЦК  
Н.М. Волкова

Разработчик: Колядинцев В.В. Колядинцев - преподаватель  
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

общеобразовательный цикл.

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

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

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

***предметных:***

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

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

- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, лекционных занятий 8 часов, практических занятий 109 часов в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 117 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>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	109
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта- 1,2 семестр.	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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>Теоретическая часть</b>	8	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	2	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долговлетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1,2
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание учебного материала	2	
Основы здорового образа жизни.	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об-		1,2

Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>раза жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>			
		Лабораторные работы	*	
		Практическое занятие	*	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств</p>	2	1, 2, 3

	Лабораторные работы	*	
	Практическое занятие		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<b>Тема 1.4.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		
	1 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1,2
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	Содержание учебного материала	109	
	1	*	2,3
	Лабораторные работы	*	

	<p>Практические занятия Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления</p>	2	
<p><b>Тема 2.2.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.</p>	<p>Контрольные работы</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*	
	<p>Содержание учебного материала</p>	*	
	<p>1</p>	*	2,3
	<p>Лабораторные работы</p>		
	<p>Практические занятия Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Контрольные работы</p>	*	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*	
	<p>Содержание учебного материала</p>	*	
	<p>1</p>	*	2,3
	<p>Лабораторные работы</p>		
	<p>Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,</p>	27	

	<p>эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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). Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника бега на короткие дистанции</p>	3
Техника бега на средние дистанции		3
Техника бега на длинные дистанции		3
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		3
Метание гранаты		3
Контрольные работы		3
Самостоятельная работа обучающихся		*
Отработка техники бега на короткие дистанции		*
Отработка техники бега на длинные дистанции		2
Отработка метания гранаты		2
Отработка прыжков в длину с разбега		3
		2

Тема 2.4. Гимнастика		Содержание учебного материала			
1				*	2,3
	Лабораторные работы			*	
	Практические занятия			*	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		16		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем (девушки).			2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний			3	
	Упражнения для коррекции зрения.			2	
	Дифференцированный зачёт – 1 семестр			2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			3	
	Контрольные работы			*	

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Выполнение упражнений для развития силы мышц.	4	
	Содержание учебного материала	*	
	1		2,3
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия		
Тема 2.5	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, как инициативности и самостоятельности.	26	
Спортивные игры	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы,</p>		

Тема 2.б.	применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	
	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину.	2	
	Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2	
	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Волейбол. Учебная игра.	6	
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение.	2	
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Баскетбол. Учебная игра	6	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Содержание учебного материала	*	
	1		2,3



Лыжная подготовка	Лабораторные работы	*
	Практические занятия	12
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.	2
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.	2
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2
	Контрольные работы	*
	Самостоятельная работа	*

<b>Тема 2.7</b> Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		*	2
	1	Лабораторные работы	*	
	Практическое занятие		24	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.			
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Техника безопасности.		12	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.		10	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа		*	
	Содержание учебного материала		*	
	1	Лабораторные работы		
<b>Тема 2.8</b> Дифференцированный зачет	Лабораторные работы		*	
	Практическое занятие			
	Дифференцированный зачет – 2 семестр		2	

	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	<b>Всего:</b>	<b>117</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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура требует наличия универсального спортивного зала 168,9 кв.м., тренажерного зала, оборудованной раздевалки с душевой кабиной.

Оборудование зала: комплект учебно-методической документации, презентации.

Спортивный инвентарь:

1. Стенка гимнастическая- 6 шт.
2. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 3 шт.
3. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
4. Скакалка- 25 шт.
5. Секундомер – 3 шт.
6. Весы напольные- 1 шт.
7. Ростомер- 1 шт.
8. Кольцо баскетбольное- 2 шт.
9. Щит баскетбольный – 2 шт.
10. Мяч баскетбольный – 4 шт.
11. Сетка волейбольная- 2 шт.
12. Мяч волейбольный – 10 шт.
13. Ракетка теннисная – 4 шт.
14. Насос для мяча – 2 шт.
15. Палка гимнастическая – 10 шт.
16. Ракетка – 4 шт.
17. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
18. Форма волейбольная женская – 10 шт.
19. Мячи для настольного тенниса – 50 шт.
20. Коврики для аэробики – 15 штук.,
21. Сетка для настольного тенниса с креплением – 5 шт.,
22. Наколенники – 10 шт.

23. Фитболы – 14 шт.,
  24. Мячи теннисные – 3 шт.,
  25. Лыжехранилище -1шт.,
  26. Мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря – 1 шт.,
  27. Теплая раздевалка – 1 шт.,
  28. Лыжи – 18шт.,
  29. Ботинки – 18шт.,
  30. Лыжные палки – 18 комп.,
  31. Технические средства обучения - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
  32. тренажер для развития мышц пресса,  
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
  33. Гантели разборные по 10кг – 1шт.
  34. Коврик гимнаста – 2 шт.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: городской стадион с воротами, трибунами, беговыми дорожками и баскетбольной площадкой.

1. Ворота – 2.шт.,
2. Корзины баскетбольные – 2 шт.,
3. Стойка волейбольная – 2 шт.,
4. Антенна волейбольная с карманами- 2 шт.,
5. Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания 1 шт.,
6. Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке,
7. учебно-тренировочная лыжня – 1 шт.

#### **Спортивный инвентарь:**

- 1.Стенка гимнастическая- 6 шт.
- 2.Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 3 шт.
- 3.Гимнастическая скамейка – 4 шт.
4. Скакалка- 10 шт.
5. Секундомер – 2 шт.
- 6.Весы напольные- 1 шт.
7. Ростомер- 1 шт.
- 8.Кольцо баскетбольное- 2 шт.

9. Щит баскетбольный – 2 шт.
10. Мяч баскетбольный – 10 шт.
11. Сетка волейбольная – 2 шт.
12. Мяч волейбольный – 4 шт.
13. Мяч минифутбольный – 4 шт.
14. Мяч футбольный – 5 шт.
15. Палка гимнастическая – 10 шт.
16. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт.
17. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
18. Форма баскетбольная женская – 12 шт.
19. Форма баскетбольная мужская – 12 шт.
20. Гимнастические коврики – 15 штук,
21. Сетка для игры в бадминтон – 1 шт.,
22. Ракетки для игры в бадминтон – 2 шт.,
23. 31. Фитболы – 14 шт.,
24. Мячи для настольного тенниса – 100 шт.,
25. Лыжехранилище – 1 шт.,
26. Мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря – 1 шт.,
27. Теплая раздевалка – 1 шт.,
28. Лыжи – 18 шт.,
29. Ботинки – 18 шт.,
30. Лыжные палки – 18 комп.,
31. Технические средства обучения - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
32. тренажер для развития мышц пресса,  
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
33. Комплект спортивных гирей по 10кг – 1 шт.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

городской стадион с воротами, трибунами, беговыми дорожками и баскетбольной площадкой.

1. Ворота – 2 шт.,
2. Корзины баскетбольные – 2 шт.,
3. Стойка волейбольная – 2 шт.,

4. Антенна волейбольная с карманами- 2 шт.,
5. Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания 1 шт.,
6. Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке,
7. учебно-тренировочная лыжня – 1 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2014.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 145-ФЗ), с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
4. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2011.
5. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
12. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013.
13. **Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.**
14. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

Интернет – источники:

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;               <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в</li> </ul>	<p>Зачет по определению</p>

<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита составленных комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Защита составленного комплекса дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита рефератов по основам здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплексов физических упражнений различной направленности.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>