

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД. 05 Физическая культура

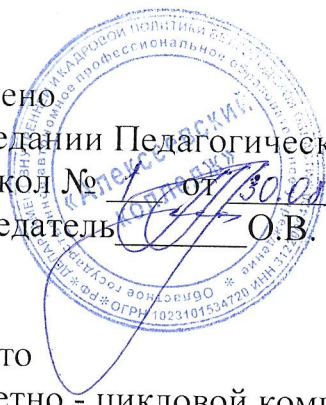
для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

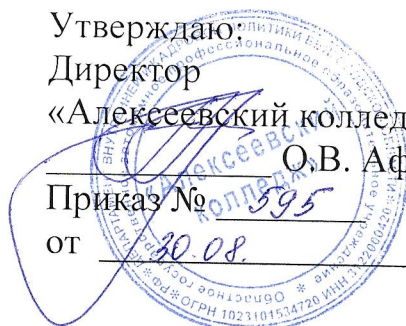
г. Алексеевка
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.) в пределах освоения ППССЗ по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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
предметно - цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.
Председатель Л.М. Коряка

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения учебной 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
В том числе:	
практические занятия	109
теоретические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	*
В том числе:	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

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
Раздел 1.	Теоретическая часть	8	
Тема 1.1.	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 долготелетия, 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	*	
Тема 1.2.	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.</p> <p>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: закапывание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лабораторные работы	*	1,2
	Практическое занятие	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Содержание учебного материала	2	
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>		

	Лабораторные работы	*	1,2
	Практическое занятие		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	1,2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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.	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Практическая часть		
	Содержание учебного материала		*
Тема 2.1.	1		2,3
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	Лабораторные работы	*	

Тема 2.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Методика активного отдыха.	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	2	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Содержание учебного материала	*	
	1		
	Лабораторные работы	*	
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Содержание учебного материала	*	
	1		
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	27	
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,			

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: «протнувшись», 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, восприимчивости, мышления.		
Техника бега на короткие дистанции	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: «протнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	3	
Метание гранаты	3	
Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа обучающихся	*	
Отработка техники бега на короткие дистанции	2	
Отработка техники бега на длинные дистанции	2	
Отработка метания гранаты	3	
Отработка прыжков в длину с разбега	2	

Тема 2.4. Гимнастика		Содержание учебного материала	
1			*
Лабораторные работы			*
Практические занятия		16	
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, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		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		*	
			2,3

	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Выполнение упражнений для развития силы мышц.	4	
Тема 2.5	Содержание учебного материала	*	
Спортивные игры	1		2,3
	Лабораторные работы	*	
	<p>Практические занятия</p> <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию 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 воспитание, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 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>Баскетбол</p> <p>Повля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты — перехват, приемы,</p>	26	

	<p>применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.</p> <p>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.</p> <p>Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение.</p> <p>Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Баскетбол. Учебная игра</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>			
Тема 2.6.	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, лидирование, 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, лидирование, 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		*

Тема 2.7 Виды сорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		*	
	1			2
	Лабораторные работы		*	
	Практическое занятие 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.		24	
	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		*	
Тема 2.8	Содержание учебного материала		*	
Дифференцированный зачет	1			
	Лабораторные работы		*	
	Практическое занятие		2	
	Дифференцированный зачет – 2 семестр			

	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Всего:	117	

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 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 – 2шт.,
23. 31. Фитболы – 14 шт.,
24. Мячи для настольного тенниса – 100 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. Комплект спортивных гирей по 10кг – 1шт.

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 № 148-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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 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
Уметь:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<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"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение; <ul style="list-style-type: none"> - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
Знать:	
<p>- о роли физической культуры в</p>	<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>