

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.05. Физическая культура

по специальности

19.02.10 технология продукции общественного питания

Количество часов - 117

Составитель:

Сулим Любовь Ивановна, преподаватель высшей квалификационной категории

2019

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 384 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания» (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 N 33234) и в соответствии:

- с примерной программой общеобразовательной дисциплины ОУД.05 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 386 от 23 июля 2015 г).

- с Положением «О порядке разработки и требованиях к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Норильский техникум промышленных технологий и сервиса», утвержденным приказом директора Норильского техникума промышленных технологий и сервиса от 21 декабря 2018г. №01-11/297.

Организация-разработчик: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3 Условия реализации учебной дисциплины.....	17
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в состав укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
дисциплина относится к общеобразовательной базовой учебной дисциплине.

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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **59** 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия, из них	113
- контрольные нормативы	13
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
1. Изучить правило поведения в кабинете физического воспитания под подпись обучающегося.	2
2. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2
3. Изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.	2
4. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2
5. Прыжки в длину с разбега.	2
6. Изучить правильное поведение в спортивном зале №2	2
7. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2
8. Выполнение подачи мяча в прыжке.	2
9. Блокирование индивидуальное, групповое.	2
10. Занятия в спортивных секциях.	2
11. Изучить технику безопасности в спортивном зале №2.	2
12. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2
13. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	2
14. Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.	2
15. Жонглирование мячей двумя руками.	2
16. Быстрые короткие передачи правой и левой рукой через стенку.	2
17. Ведение теннисного мяча правой и левой рукой.	2
18. Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.	2
19. Броски одной рукой.	2
20. Упражнение беговые с ускорением на месте.	2
21. Упражнение на развитие гибкости.	2
22. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	2
23. Передачи мяча с одним касанием.	2
24. Техника игры вратаря.	2
25. Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	2
26. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	3
27. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	3
28. ОРУ для развитие координации.	2
29. Комплекс упражнений для развитие силы, выносливости.	1
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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
	Введение Теоретические основы знаний в физической культуре и спорте. Правила поведения на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.		1	
Раздел 1 Легкая атлетика.			17	
Тема 1.1 Легкая атлетика. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	Содержание занятий			
	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1	2
	2.	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
	3.	Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.	1	2
	Самостоятельная работа: Изучить правила поведения в спортивном зале физического воспитания под подпись обучающегося.		2	
Тема 1. 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек	Содержание занятий			
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	2
	2	Техника бега на короткие и средние дистанции.	1	
	3	Совершенствование техники высокого, низкого старта, техники финиширования.	1	
	4	Эстафетный бег 4x100м. Челночный бег.	1	
	5	Здоровый образ жизни, вредные привычки.	1	
	Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		2	
Тема 1. 3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эс-	Содержание занятий			
	1	Бег 100 м - (контрольный норматив).	1	2
	2	Изучение техники эстафетного бега.	1	

тафетного бега 4×200м, 4×400м. Способы кон- троля и оценки индивидуального физического раз- вития и физиче- ской подготов- ленности.	3	Средства, способы и методы контроля физического развития.	1	2
		Самостоятельная работа: Изучить систему Купера по определению физического развития и физической под- готовленности по возрастам.	2	
Тема 1. 4. Выполнение кон- трольного нор- матива челноч- ный бег 3х10м. Правила и спосо- бы планирования системы индиви- дуальных заня- тий физическими упражнениями различной направленности.	Содержание занятий			
	1	Контрольный норматив - челночный бег 3х10м.	1	2
	2	Система индивидуальных занятий.	1	2
		Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	
Тема 1.5. Техника выпол- нения прыжков в длину с места.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Прыжки разными способами.	2	
	2	Техника выполнения прыжка.		
	Самостоятельная работа: Прыжки в длину с разбега.		2	
Тема 1.6. Выполнение прыжков в высо- ту.	Содержание занятий			2
	1.	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	
	2.	Контрольный норматив по разделу: «Легкая атлетика»	1	
Раздел 2. Волейбол	Спортивные игры		20	

	Содержание занятий			
Тема 2.1. Техника без- опасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча двумя руками.	2	2
	1.	Техника выполнения передач мяча разными способами.		
	Самостоятельная работа: Изучить правильное поведение в спортивном зале №2.		2	
Тема 2. 2. Совершенство- вание передачи мяча двумя ру- ками сверху в парах.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости.	2	2
	2.	Прием мяча после отскока от сетки.		
	Самостоятельная работа: Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2	
Тема 2.3. Совершенство- вание передачи мяча.	Содержание занятий			
	1.	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	2
	2.	Прием мяча после отскока от сетки.		
	3.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	2
	4.	Техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.5. Совершенство- вание техники приема мяча сни- зу и сверху с па- дением.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	2
	2.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
Тема 2. 6. Совершенство- вание верхней прямой подачи мяча.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	2	2
	2.	Подача мяча по зонам.		
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.		2	

Тема 2. 7. Подача мяча по зонам.	Содержание занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2
	2.	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	
Тема 2. 8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития силовой выносливости.	2
	2.	Учебная игра волейбол.	
	Самостоятельная работа: Блокирование индивидуальное, групповое.		2
Тема 2. 9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития гибкости.	2
	2.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	
	3.	Контрольный норматив по теме: «Волейбол»- сдача нормативов.	2
	Самостоятельная работа: Занятия в спортивных секциях.		2
Раздел 3 Баскетбол			18
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание занятий		
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2
	Самостоятельная работа: Изучить технику безопасности в спортивном зале 1 и 2.		2
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание занятий		
	1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху.	2
	2.	Выполнение упражнений передач мяча разными способами.	

Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ в движении.		
	2.	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание занятий		2	
	1.	Выполнение комплекса ОРУ.		
	2.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2	
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча.	Содержание занятий		2	2
	1.	Бросок мяча в корзину разными способами.		
	2.	Техника штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча.	Содержание занятий		2	
	1.	Техника броска мяча от плеча. Добивание.		
	2.	Техника броска мяча на 2 шага. Добивание.		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		2	
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча. Тема 2.3.8. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание занятий		2	2
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок.		
	2.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	1.	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		
	2.	Контрольный норматив по теме: «Баскетбол»- выполнение нормативов.	2	
	Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.		2	
Раздел 4. Гандбол (ручной мяч).			22	

Тема 4.1. Техника без- опасности на за- нятиях гандбо- лом. Передачи мяча без движения.	Содержание занятий			
	1.	Техника передачи мяча одной рукой (правой и левой).	2	2
	2.	Техника передачи мяча разными способами.		
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячей двумя руками.		2	
Тема 4.2. Пере- дача мяча в дви- жении	Содержание занятий			
	1.	Техника выполнения передачи мяча в движении разными руками.	2	2
	2.	Техника выполнения мяча в парах, тройках в движении.		
	3.	Техника передачи мяча с ускорениями на короткие дистанции.	2	
	4.	Техника передачи мяча на разные дистанции.		
	Самостоятельная работа: Быстрые короткие передачи правой и левой рукой через стенку.		2	
Тема 4.3. Пере- дача мяча в дви- жении под бро- сок партнеру.	Содержание занятий			
	1.	Техника выполнения броска по воротам.	2	2
	2.	Бросок сверху через блокирование защитников.		
	3.	Техника выполнения броска из под защитника.	2	
	4.	Штрафные броски 7 метров от пола.		
	Самостоятельная работа: Ведение теннисного мяча правой и левой рукой.		2	
Тема 4.4. Способы пере- движения.	Содержание занятий			
	1.	Изучение способов перехода с защиты в атаку.	2	2
	2.	Техника передвижения линейных и полусредних.		
	3.	Техника передвижения игроков на площадке.	2	
	4.	Техника выполнение заслонов.		
	Самостоятельная работа: Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.		2	
Тема 4.5. Выпол- нение бросков на месте и в прыж- ке, по воротам.	Содержание занятий			
	1.	Техника выполнения бросков на месте с 9 метров.	2	2
	2.	Броски на 3 шага в прыжке с ведением мяча по воротам.		
	Самостоятельная работа: Броски одной рукой.		2	

Тема 4.6. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание занятий			
	1.	Техника выполнения перехвата мяча у соперника.	2	2
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Самостоятельная работа: Упражнение беговые с ускорением на месте.		2	
Тема 4.7. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра	Содержание занятий			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	2
	2.	Техника двусторонней игры среди группы.		
	Самостоятельная работа: Упражнение на развитие гибкости.		2	
Тема 4.8 Выполнение контрольных нормативов	1.	Контрольные нормативы по разделу: «Гандбол (ручной мяч)» - выполнение нормативов.	2	2
Раздел 5 Кроссфиты Сплит - тренировки (фитнес в тренажерном зале).	Атлетическая гимнастика (корректирующие упражнения).		22	
Тема 5.1 Кроссфитнес (развитие всех групп мышц)	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощением.	2	2
Тема.5.2. ОРУ для верхне – плечевого пояса.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2
	2.	Сплит-тренировка с отягощением.		
	Самостоятельная работа: Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		2	
Тема 5.3. Кроссфитнес.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	

	2.	Выполнение ОРУ для всех групп мышц.		2
Тема.5.4. Сплит – трени- ровка.	Содержание занятий			2
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	2.	Сплит – тренировка.		
	Самостоятельная работа: Передачи мяча с одним касанием.		2	
Тема 5.5. Выполнение упражнений по системе кросс- фита.	Содержание занятий			
	1.	Статические и динамические упражнения.	1	
	2.	Выполнение ОРУ с отягощениями.	1	2
	Самостоятельная работа: Техника игры вратаря.		2	
Тема 5.6. Сплит- тренировка.	Содержание занятий			
	1.	Кардиоразминка и ОРУ на гибкость.	1	
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями на мышцы ног.	1	2
Тема.5.7. Кроссфитнес.	Содержание занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для прыжка.	2	
	2.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спор- та» (по выбору).		2	
Тема 5.8. Сплит- тренировка.	Содержание занятий			2
	1	Выполнение ОРУ на быстроту и гибкость.	2	
	2	Выполнение ОРУ с отягощением.		
	3	Выполнение ОРУ на выносливость.	2	
	4	Выполнение ОРУ с отягощением.		
	5	Выполнение ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	6	Выполнение ОРУ на мышцы рук, спины и живота.		
Самостоятельная работа: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.		3		
Тема 5.9. Выполнение кон-	1.	Контрольные нормативы. Техника выполнение жима гантелей лежа. Приседание со штангой «сумо».	2	2

трольных нормативов.				
Раздел 6. Элементы упражнений из гимнастики и акробатики.			12	
Тема 6.1	Содержание занятий			
Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	Страховка и самостраховка.	1	
	2	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	1	2
	3	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.	1	
	4	Роль физкультуры в жизни служащих.	1	
	5	Выполнение построений и размыканий.	1	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		3	
Тема 6. 2. Общеразвивающие упражнения. Физическая деятельность.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса.	1	2
	2.	Физкультурно – оздоровительная деятельность служащих.	1	
	Самостоятельная работа: ОРУ для развитие координации.		2	
Тема 6.3.3. Акробатические упражнения. Выполнение контрольного норматива.	Содержание занятий			
	1	Изучение способов группировки.	1	
	2	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	1	2
	3	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.	2	
	4	Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
	5	Контрольный норматив по разделу: «Гимнастика» - выполнение нормативов.	1	
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений для развитие силы, выносливости.		1	
Раздел 7 Применение норм ГТО. Контрольные нормативы.			6	

Тема 7.1 Выполнение контрольных нормативов.	Содержание занятий			
	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2	2
	2	Челночный бег 8x10м.		
	3	Поднимание туловища за 30 с.	2	
	4	Прыжки на скакалке за 1 мин.		
	5	Челночный бег 3x10м.	2	
	6	6 – ти минутный бег.		
		Дифференцированный зачет		
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		117	
	Самостоятельная работа:		59	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	4
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	5
Мяч баскетбольный	10
Стойки волейбола.	2
Теннисный стол.	2
Гимнастические маты.	8
Гири 16 кг.	2
Гири 24 кг.	2
Гантели разного веса.	8
Штанга.	2
Гриффы короткие	3
Стойки для приседания.	1
Стойка для жима штанги лежа.	1
Брусья	1
Ворота мини – футбол и ручной мяч.	2
Стойки, щиты баскетбольные.	2
Щиты баскетбольные стенные.	3
Мячи баскетбол.	4
Мячи гандбол мужские.	5
Мячи гандбол женские.	4
Турник навесной на стене (металлический).	1
Сетка волейбольная.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2015.
- 2 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2014.
- 3 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2014.
- 4 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. М., 2017.
- 5 Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2016.
- 6 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2012.
- 7 Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2014.

Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2010.
- 2 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2011.
- 3 Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2008.
- 4 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
- 5 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
- 6 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2008.

Интернет-ресурсы:

- 1 Электронный ресурс: <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники».
- 2 Электронный ресурс: <http://pedsovet.ru>.
- 3 Электронный ресурс: <http://1september.ru>.

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Контрольно измерительный материал.
3. Поурочные планы.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Правила судейства спортивных игр.

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.
- индивидуальные занятия для подготовительных и специальных медицинских групп.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знания: -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.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Оценка результатов промежуточной аттестации
Умения: 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 производ-	Выполнение индивидуальных заданий; сдача контрольных оценочных нормативов; оценка самостоятельного проведения фрагмента задания. Оценка результатов промежуточной аттестации

<p>ственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	
---	--