

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.05. Физическая культура

по специальности

38. 02.04 Коммерция (по отраслям)

Количество часов 176

Составитель:

Сулим Любовь Ивановна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 № 32855) 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 2018 г. № 01-11/297.

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Норильский техникум промышленных технологий и сервиса»

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3 Условия реализации учебной дисциплины.....	15
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является общеобразовательной.

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
<i>Промежуточная аттестация в форме 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
	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
	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.	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.	Прием мяча после отскока от сетки.	
	3.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	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.	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.	Подача мяча по зонам.	
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.		2
Тема 2. 7. Подача мяча по	Содержание занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2

зонам.	2.	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2. 8. Изучение техни- ки нападающего удара, способы блокирования.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силовой выносливости.	2	2
	2.	Учебная игра волейбол.		
	Самостоятельная работа: Блокирование индивидуальное, групповое.		2	
Тема 2. 9. Совершенство- вание техники нападающего удара и блокиро- вания.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития гибкости.	2	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 без- опасности при игре в баскетбол. Стойки и пере- мещения баскет- болиста.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	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
	2.	Выполнение упражнений передач мяча разными способами.		
Тема 3.3. Совершенство- вание техники ведения мяча.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2	
	2.	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 3.4.	Содержание занятий			

Выполнение приемов выбивания мяча.	1.	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	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			
	1.	Бросок мяча в корзину разными способами.	2	2
	2.	Техника штрафного броска, трехочкового броска.		
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча.	Содержание занятий			
	1.	Техника броска мяча от плеча. Добивание.	2	
	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			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок.	2	2
	2.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	1.	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	
	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 безопасности на занятиях гандболом. 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-	Содержание занятий			

дача мяча в движении	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. Передача мяча в движении под бросок 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 передвижения.	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. Выполнение бросков на месте и в прыжке, 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
	2.	Выполнение ОРУ для всех групп мышц.		
Тема.5.4. Сплит – тренировка.	Содержание занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	2.	Сплит – тренировка.		
	Самостоятельная работа: Передачи мяча с одним касанием.		2	
Тема 5.5. Выполнение упражнений по системе кроссфита.	Содержание занятий			
	1.	Статические и динамические упражнения.	1	
	2.	Выполнение ОРУ с отягощениями.	1	2
	Самостоятельная работа: Техника игры вратаря.		2	
Тема 5.6.	Содержание занятий			

Сплит-тренировка.	1.	Кардиоразминка и ОРУ на гибкость.	1	2
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями на мышцы ног.	1	
Тема.5.7. Кроссфитнес.	Содержание занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для прыжка.	2	
	2.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса.		2
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).			
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 контрольных нормативов.	1.	Контрольные нормативы. Техника выполнение жима гантелей лежа. Приседание со штангой «сумо».	2	2
Раздел 6. Элементы упражнений из гимнастики и акробатики.			12	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание занятий			2
	1	Страховка и самостраховка.	1	
	2	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	1	
	3	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.	1	
	4	Роль физкультуры в жизни служащих.	1	
	5	Выполнение построений и размыканий.	1	
	Самостоятельная работа:		3	

	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			
Тема 6. 2. Обще-развивающие 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 8х10м.		
	3	Поднимание туловища за 30 с.	2	
	4	Прыжки на скакалке за 1 мин.		
	5	Челночный бег 3х10м.	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 обуче- ния
1	2
Знания:	
-способность использовать межпредмет- ные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздорови- тельной и социальной практике; -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис- пользованием специальных средств и ме- тодов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анато- мии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -готовность и способность к самостоя- тельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро- ваться в различных источниках информа- ции, критически оценивать и интерпрети- ровать информацию по физической куль- туре, получаемую из различных источни- ков; формирование навыков участия в различ- ных видах соревновательной деятельно- сти, моделирующих профессиональную подготовку; -умение использовать средства информа- ционных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когни- тивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопас- ности, гигиены, норм информационной	Тестирование. Контроль уст- ных ответов. Подготовка ре- фератов, сообщений, презен- таций. Оценка результатов промежуточной аттестации

безопасности.	
Умения:	
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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)</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий;</p> <p>сдача контрольных оценочных нормативов; оценка самостоятельного проведения фрагмента задания.</p> <p>Оценка результатов промежуточной аттестации</p>