МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

20.02.04 Пожарная безопасность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УД.08 Физическая культура

п. Красная Пойма

2020 год

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией *общеобразовательных дисциплин*

Председатель методической комиссии

Куркина Т.В. _____

Протокол №

от «___» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

_____И.П. Дорофеев

«____» _____ 2020 г.

ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"

Подписано цифровой подписью: ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"
DN: 1.2.840.113549.1.9.2=КРР=507201001, email=apt-mo@mail.ru, 1.2.643.100.1=120D313032353030373333932313839, 1.2.643.3.131.1.1=120C303035303732373035323633, o=ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ", street=ул Лесная, д 6 "А", l=г Луховицы, поселок Красная Пойма, st=50 Московская область, c=RU, title=ДИРЕКТОР, 1.2.643.100.3=120B303235363432343038333 4, givenName=Вячеслав Николаевич, sn=Смирнов, cn=ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"
Дата: 2021.04.16 14:06:03 +03'00'

Рабочая программа учебной дисциплины *УД.08 Физическая культура* для профессии 20.02.04 Пожарная безопасность разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФИРО. Протокол №3 от «21»июля 2015г. Регистрационный №383.

Разработчик: Новикова Е.Д. преподаватель, ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС СПО 20.02.04 Пожарная безопасность, входящей в укрупненную группу профессий 20.00.00 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРИРОДОУСТРОЙСТВО.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:

Дисциплина входит в состав предметов общеобразовательного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовки при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

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:	
теоретические занятия	15
учебно - методические занятия	4
практические занятия	74
контрольные работы	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Аттестация по УД в форме дифференцированного зачёта 6 семестр	*2*

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.08 *Физическая культура*

Наименование	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**	**Объём часов**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1	Теоретические сведения	**15**	
Тема 1.1	**Содержание** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**4**	**1**
	Теоретические занятия Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	**4**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Здоровый образ жизни - его значение для обучающихся», «Вредные привычки», «Гигиенические средства оздоровления».	**2**	
Тема 1.2	**Содержание** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**4**	**1**
	Теоретические занятия Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленностью. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	**4**	

	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки.		
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями формы, содержание», «Утомление», Самостоятельные занятия физической культурой».	**1**	
Тема 1.3	**Содержание** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	**4**	**1**
	Теоретические занятия Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методов занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	**4**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями», «Оценка физического развития», «Самоконтроль основные методы».	**3**	
Тема 1.4	**Содержание** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	**3**	**1**
	Теоретические занятия Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического	**3**	

	воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Контроль состояния здоровья», «Методы физического воспитания».	**2**	
Раздел 2	Учебно-методические занятия	**4**	
Тема 2.1	**Содержание** Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	**2**	**1**
	Теоретические занятия Теоретические основы массажа	**2**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Массаж», «Самомассаж».	**1**	
Тема 2.2	**Содержание** Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.	**1**	
	Теоретические занятия Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	**1**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 2.3	**Содержание** Составление комплексов гимнастики с учетом направления будущей профессии.	**1**	**1**
	Теоретические занятия Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	**1**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Комплексы производственной гимнастики», «Основные принципы составления комплексов гимнастики».	**2**	
Тема 2.4	**Содержание** Обязательные тесты оценки состояния здоровья и общефизической подготовки.	**1**	**1**
	Теоретические занятия Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов оценки состояния здоровья и общефизической подготовки.	**1**	
	Практические занятия	**0**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщения по темам: «Общеразвивающие упражнения», «Обязательные тесты в физическом воспитании».	**2**	
Раздел 3	Лёгкая атлетика	**30**	
Тема 3.1	**Содержание** Кроссовая подготовка.	**12**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Лабораторные работы	**0**	
	Практические занятия Техника высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, эстафетный бег 4*100, бег по прямой с различной скоростью, бег до 3 км.(юноши), 2 км. (девушки). - бег 100м., бег до 3 км., совершенствование техники высокого старта, совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники эстафетного бега, повторный бег на 150-200 м., бег с низкого старта на 40-60 м. - техника низкого старта, эстафетный бег 4*400, бег с ускорениями, специальные беговые и прыжковые упражнения.	**11**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	**3**	
Тема 3.2	**Содержание** Прыжки в длину с разбега.	**7**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	

	Практические занятия Прыжки в длину способами «согнув ноги», «ножницы».	**6**	
	Контрольные работы Совершенствование прыжков в длину.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	**3**	
Тема 3.3	**Содержание** Прыжки в высоту с разбега.	**6**	**3**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Прыжки в высоту способами «перешагивание», «прогнувшись», «перекидной».	**5**	
	Контрольные работы Совершенствование прыжков в длину.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	**2**	
Тема 3.4	**Содержание** Метание гранаты.	**5**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Метание гранаты на дальность, упражнения в метании различных предметов.	**4**	
	Контрольные работы Совершенствование в метание гранаты.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба с перешагиванием через препятствие.	**3**	
Тема 3.5	**Содержание** Толкание ядра.	**3**	**3**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Толкание ядра на дальность.	**3**	
	Контрольные работы	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе.	**1**	
Раздел 4	Лыжная подготовка	**20**	
Тема 4.1	**Содержание**	**2**	**1**

	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке.		
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	**2**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 4.2	**Содержание** Элементы тактики лыжных гонок.	**6**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Распределение сил по дистанции. Лидирование, обгон, финиширование.	**5**	
	Контрольные работы Прохождение дистанции до 8км.(юноши), 5км.(девушки).	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения с лыжами, без лыж.	**2**	
Тема 4.3	**Содержание** Совершенствование техники в лыжных гонках.	**12**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование техники торможений. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники классических ходов. Совершенствование техники спусков.	**11**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Спуски в высокой, средней, низкой стойке. Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	**2**	
Раздел 5	Гимнастика	**15**	
Тема 5.1	**Содержание** Упражнения с предметами.	**3**	**2**

	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Упражнения с гантелями, с набивными мячами, с мячом.	**2**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег, беговые упражнения.	**1**	
Тема 5.2	**Содержание** Общеразвивающие упражнения.	**4**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в паре с партнёром.	**3**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений.	**2**	
Тема 5.3	**Содержание** Упражнения на гимнастических снарядах.	**4**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Висы, упоры.	**3**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Отжимания, подтягивания.	**2**	
Тема 5.4	**Содержание** Комплексы гимнастических упражнений.	**5**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Комплексы упражнений вводной гимнастики. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	**4**	
	Контрольные работы	**1**	

	Оценка уровня ОФК.		
	Самостоятельная работа обучающихся Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки.	**2**	
Раздел 6	Спортивные игры	**36**	
Тема 6.1	**Содержание** Футбол (юноши).	**12**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Техника безопасности игры, правила игры, удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте, в прыжке, остановка мяча ногой, техника игры вратаря, игра по упрощенным правилам, правила игры, удары головой на месте, удары головой в прыжке, остановка мяча грудью, отбор мяча, обманные движения, тактика защиты, тактика нападения, игра по правилам.	**10**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Игры с мячом. Игра «квадрат». Физическая подготовка. Правила игры в футбол. Судейство. Учебная игра.	**3**	
Тема 6.2	**Содержание** Баскетбол.	**12**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Техника безопасности игры, правила игры, ловля мяча, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приёмы техники защиты, тактика нападения, тактика защиты, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.	**10**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите.	**3**	
Тема 6.3	**Содержание** Волейбол.	**12**	**2**

	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях, правила игры, исходное положение (стойки), перемещения, передачи, подачи, игра по упрощенным правилам, правила игры, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками отскочившего от сетки, приём мяча снизу одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты, игра по правилам.	**10**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	**3**	
Раздел 7	Атлетическая гимнастика (юноши).	**14**	
Тема 7.1	**Содержание** Техника безопасности на занятиях.	**3**	**1**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Страховка и самостраховка.	**3**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 7.2	**Содержание** Круговой метод тренировки.	**2**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Круговой метод тренировки с гантелями, с гирей, со штангой.	**2**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся Поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	**3**	
Тема 7.3	**Содержание** Упражнения для мышц.	**6**	**2**

	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Упражнения с резиновым бинтом. Упражнения для мышц ног с гантелями весом 2кг. Упражнения для мышц ног с грифом штанги. Упражнения с гантелями весом 2кг. Упражнения для развития задней поверхности бедра и ягодиц. Упражнения для икроножных мышц. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для круговой тренировки с отягощением. Упражнения для мышц живота. Упражнения для боковых мышц туловища. Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц ног.	**4**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями.	**2**	
Тема 7.4	**Содержание** Стрейчинг мышц.	**3**	**2**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Стрейчинг ягодичных мышц. Стрейчинг косые мышцы живота. Стрейчинг мышц бедра. Стрейчинг мышц спины. Стрейчинг мышц голени.	**2**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд.	**2**	
Раздел 7	Ритмическая гимнастика (девушки).	**14**	
Тема 7.1	**Содержание** Техника безопасности на занятиях.	**4**	**1**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Страховка и самостраховка.	**4**	
	Контрольные работы	**0**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 7.2	**Содержание**	**6**	**1**

	Ритмическая гимнастика: фитнес.		
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Аэробика, колланетика, шейпинг.	**5**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	**2**	
Тема 7.3	**Содержание** Комплексы ритмической гимнастики.	**4**	**1**
	Теоретические занятия	**0**	
	Практические занятия Комплекс ритмической гимнастики: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Комплексы ритмической гимнастики № 1-6. Совершенствование комплексов ритмической гимнастики №1-6.	**3**	
	Контрольные работы Оценка уровня ОФК.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития подвижности в суставах, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).	**5**	
	Дифференцированный зачет	**2**	
	Всего:	**176**	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивный зал: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная площадки, раздевалка(женская), раздевалка (мужская), кладовая комната, гимнастическое оборудование.

Оснащение спортивного зала: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели, тренажеры (механические), блины, общим весом -200 кг, гири, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, обручи гимнастические, ворота для игры в футбол, гранаты 500гр.,700гр., теннисный стол, теннисные ракетки, шахматы, конь, козел, эстафетные палочки, параллельные брусья, рулетка, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. БишаеваА.А..Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/А.А.Бишаева. -3-е изд., испр.идоп.-М.:Издательский центр «Академия»,2015г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. НБишаева 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, 2003.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

http://spo.1september.ru; Всё для учителя физкультуры.
www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;Основы методики занятий физкультурными упражнениями.
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;Сообщество учителей физической культуры.
http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html; Физкультура в школе.
www.know.su/link_8537_21.html; Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях.
www.otherreferats.allbest.ru;Физическая культура в средних специальных учебных заведениях.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.
выполнять простейшие приемы самомассажа;	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	

Знать	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	