

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БРАТСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иванов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

уровень учебной дисциплины: базовый

для реализации среднего общего образования  
в пределах программы подготовки специалистов среднего звена  
технического и социально-экономического профилей

Братск. 2015 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе приказа Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. N 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО) и программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерная), одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 2 от 26. 03. 2015). При разработке рабочей программы были учтены рекомендации департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 06 – 1225 и Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по специальностям, реализуемым в БПромТ (далее – ФГОС СПО).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Братский промышленный техникум»

Разработчики: Жан Л.Б., заведующая отделением;  
Берестов В.А., руководитель физического воспитания

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Гаськова Т.И.

©

©

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Пояснительная записка

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями ФГОС СОО базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Результаты освоения учебной дисциплины обеспечивают возможность успешного профессионального обучения, дальнейшей профессиональной деятельности и успешной социализации.

## **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах ППССЗ технического и социально-экономического профилей.

## **1.3. Описание места учебной дисциплины в учебном плане**

Программа учебной дисциплины «физическая культура» принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и является частью общеобразовательного цикла учебного плана ППССЗ по специальностям СПО, реализуемым в БПромТ.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации среднего общего образования в пределах всех реализуемых в БПромТ ППССЗ.

## **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**1.4.1. Личностные результаты включают:** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**1.4.2. Метапредметные результаты включают:** освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**Метапредметные результаты должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**1.4.3. Предметные результаты включают:** освоенные обучающимися в ходе изучения учебной дисциплины «физическая культура» умения, виды деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. понимание рисков и угроз современного мира;

**Цели и задачи дисциплины – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:**

**В результате освоения физической культуры обучающийся должен владеть умениями:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>109</i>
контрольные работы	
индивидуальный проект ( <i>учебное исследование или учебный проект</i> ) - (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом ( <i>если предусмотрено</i> )	-
Самостоятельная работа в виде еженедельной 2 часовой учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	<i>58</i>
<i>Итоговая аттестация в форме 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, индивидуальный проект (если предусмотрены)	Объем часов	Порядковый номер урока	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		15		
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
1	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		1,2	2
2	<b>Самоконтроль. Контроль профессионально важных психофизиологических качеств.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, упражнений — тестов для оценки физического развития,		3,4	
3	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		5,6	
4	<b>Профилактика профессиональных заболеваний.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		7,8	
	<b>Практические занятия.</b> Проведение гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.	2	9,10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5		
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика		36		
<b>Тема 2.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на длинные дистанции			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега 4×400 м.	12	11,12 13,14 15,16 17,18 19,20	

	Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши).		21,22	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6		
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы спортивной тренировки по прыжкам в длину			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы»	4	23,24 25,26	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в высоту	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы спортивной тренировки по прыжкам в высоту			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной»	4	27,28 29,30	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.4.</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника метания гранаты.			2
	<b>Практические занятия:</b> Метание способом отведения гранаты : «вперед-вниз-назад» Метание способом отведения гранаты : «прямо-назад»	4	31,32 33,34	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Раздел 3.</b> Гимнастика		<b>21</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Общая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы общей гимнастики			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение гимнастических упражнений в паре с партнером Освоение упражнений с гантелями, с набивными мячами, висы и упоры Освоение упражнений у гимнастической стенки. Подтягивание на перекладине 10-12 раз.	8	35,36 37,38 39,40 41,42	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний			2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, зрения	6	43,44 45,46	

	Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		47,48	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3		
<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры		<b>36</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры в баскетбол			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение техники ловли и передачи мяча, ведения, броски мяча в корзину Освоение техники и приемов овладения мячом в баскетболе Овладение тактикой и приемами защиты в баскетболе Овладение тактикой и приемами нападения в баскетболе Освоение игры по упрощенным правилам баскетбола. Освоение игры по правилам баскетбола	12	49,50 51,52 53,54 55,56 57,58 59,60	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	6		
<b>Тема 4.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры в волейбол			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение стойки и перемещения, передача мяча в волейболе Освоение подачи и нападающего удара в волейболе Освоение приема мяча снизу двумя руками в волейболе Освоение приема мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе Освоение приемов и тактики нападения в волейболе Освоение игры по упрощенным правилам волейбола.	12	61,62 63,64 65,66 67,68 69,70  71,72	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	6		
<b>Раздел 5.</b> Плавание		<b>12</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Специальные подготовительные упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b> Специальные подготовительные упражнения на суше			2
	<b>Практические занятия</b> Выполнение имитации движений кролем, брассом Выполнение имитации движений баттерфляем	4	73,74 75,76	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 5.2.</b> Специальные плавательные упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b> Специальные подготовительные упражнения в воде			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение техники старта из воды и с тумбочки. Выполнение ныряния ногами и головой.	4	77,78 79,80	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	2		

<b>Раздел 6.</b> Лыжная подготовка		<b>21</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Лыжные хода	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника лыжных ходов			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение техники одновременного бесшажного и одношажного лыжного хода. Освоение техники попеременного двухшажного и четырехшажного лыжного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Освоение техники полуконькового и конькового лыжного хода.	8	81,82 83,84 85,86 87,88	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
				2
<b>Тема 6.2.</b> Элементы тактики лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника лыжных гонок			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование Освоение элементов тактики лыжных гонок: обгон, финиширование Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (девушки) и до 8 км (юнош)	6	89,90 91,92 93,94	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3		
				2
<b>Раздел 7.</b> Прикладные виды спорта		<b>34</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы ритмической гимнастики			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение строевых упражнений: переменных, приставных шагов, подскоков Освоение специальных упражнений для согласования движений с музыкой Освоение упражнений для развития подвижности суставов, укрепления мышц, восстановления дыхания Освоение упражнений на гимнастических снарядах	8	95,96 97,98 99,100 101,102	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
				2
<b>Тема 7.2.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы атлетической гимнастики			2
	<b>Практические занятия</b> Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке Освоение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Освоение упражнений на тренажерах. Освоение комбинаций упражнений со штангой.	8	103,104 105,106 107,108 109,110	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4		
				2
<b>Тема 7.3.</b> Спортивная аэробика	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы спортивной аэробики			2
	<b>Практические занятия</b>	7		

	Освоение обязательных элементов спортивной аэробики: подскоков, амплитудных махов ногами		111,112	
	Освоение элементов спортивной аэробики для мышц живота,		113,114	
Освоение отжимания в упоре лежа		115,116		
Освоение кувырков вперед и назад, падение в упор лежа,		117		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3		
	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
	<b>Всего</b>	<b>175</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

1. Маты гимнастические
2. Турник пристенный
3. Секундомер электронный
4. Метрическая рулетка (5 м)
5. Лыжи с креплениями беговые
6. Транспаранты «старт» и «финиш»
7. Щит баскетбольный с кольцом навесной
8. Сетка для баскетбольной корзины
9. Мяч баскетбольный № 6,7
10. Стойки волейбольные
11. Сетка волейбольная
12. Мяч волейбольный
13. Ворота для мини-футбола
14. Сетка для ворот мини-футбола
15. Мяч футбольный № 4
16. Мяч футзал № 3
17. Табло со счетом
18. Насос с иглой для накачивания мячей
19. Скакалка гимнастическая детская
20. Комплект гантелей 0.5 кг.
21. Коврик гимнастический
22. Стенка гимнастическая
23. Тренажер для жима ногами лежа на спине
24. Тренажер бицепса
25. Тренажер разгибания туловища
26. Тренажер для армрестлинга
27. Тренажер приведения бедра
28. Тренажер сведения/разведения рук
29. Тренажер тяги руками сидя
30. Тренажер для разгибателей голени
31. Скамейка для степ-теста – пьедестал
32. Стойка для штанги
33. Штанга тренировочная
34. Горка для гантелей
35. Стол для настольного тенниса

- 36.Комплект для настольного тенниса
- 37.Канат для перетягивания
- 38.Медицинская аптечка
- 39.Легкоатлетическая дорожка 150 м в с/к «Сибирь»

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Академия, 2010.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов СПО. — М.: Академия, 2010
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО.- М.: Академия, 2014

Дополнительные источники:

- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М.: Академия, 2006.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М.: Академия, 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М.: Академия, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы путем анализа участия обучающихся в спортивных секциях и соревнованиях, туристических слетах и походах
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы путем анализа заболеваемости обучающихся, участия в спортивных секциях и соревнованиях
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Наблюдение и оценка владений способами самоконтроля на уроках физической культуры и анализ состояния умственной работоспособности на уроках теоретического обучения методом тестирования обучающихся
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения контрольных нормативов, анализ состояния здоровья обучающихся по больничным листам
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Наблюдение и оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов техники спортивных игр и оценка выполнения контрольных нормативов