

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

_____ Л.П. Мякина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
35.02.07 Механизация сельского хозяйства сельского хозяйства

(код и наименование специальности)

базовой подготовки

Форма обучения

очная /заочная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) базового уровня

35.02.07 Механизация сельского хозяйства сельского хозяйства

код и наименование специальности

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства» (ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»)

Разработчик:
Гайнулин Александр Львович преподаватель ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство:

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении в рамках реализации программ профессиональной подготовки по профессиям рабочих и должностям служащих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

Цели:

-сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях:

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Задачи:

-создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

-приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

-формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

-воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

-приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Формируемые компетенции

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

самостоятельной работы обучающихся 160 часов;

по заочной форме обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 312 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	312
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка к аудиторным занятиям, подготовка и выполнение домашней контрольной работы, в т.ч. самостоятельное освоение тем	312
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
Второй курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Физическая культура в ССУЗ	Значение физической культуры в ССУЗ. Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм на занятиях физической культуры. Личная и общественная гигиена. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	1	1
Тема 1.4. Теоретические сведения по легкой атлетике	Классификация видов. Оздоровительное и прикладное значение. Профилактика спортивного травматизма, роль разминки. Правила проведения разминки самостоятельно и с группой. Подбор упражнений, дозировка, техника выполнения. Основы правил организации и проведения спортивных мероприятий.	1	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		26/2¹	2
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	2
	Контрольные упражнения в беге на 100,400,500,800 метров и челночном беге.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок	2	2
	Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000, 5000 метров – марш-бросок (юноши) и 500, 1000, 2000 метров (девушки)	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	2
Тема 2.4. Метание гранаты	Специальные упражнения. Отработка техники разбега при метании. Контрольные тесты.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка низкого старта, челночный бег, финиширование. Метание гранаты.	14	

¹ Указание обязательной (аудиторной) нагрузки по заочной форме обучения, максимальная нагрузка совпадает

	Кроссовый бег.		
Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка		8	
Тема 3.1 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	2
Тема 3.2 Круговая тренировка	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Техника рывка и толчка. Отжимания в упоре лежа. Упражнения на пресс. Прыжки со скакалкой (девушки)	4	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики		20	
Тема 4.1. Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок (юноши) Акробатика (девушки)	Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.	2	2
	Прыжок через гимнастического «козла» высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине. Соединение элементов	2	2
Тема 4.2. Акробатика	Кувырки, стойка на руках	4	2
	Стойка на голове, лопатках, переворот боком		2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре на брусьях.	12	
Раздел 5 Спортивные игры		56	2

Тема 5.1. Баскетбол	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	10	2
	Отработка бросков по кольцу в движении на третьем шаге		
	Отработка зонной защиты		
	Отработка техники нападения		
	Учебная игра с заданием		
Тема 5.2. Теоретические сведения по баскетболу	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.2. Теоретические сведения по волейболу	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 5.2. Волейбол	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	10	2
	Отработка приёма мяча двумя руками сверху и снизу		
	Отработка верхней и нижней подачи мяча		
	Отработка блокирования		
	Учебная игра с заданием		
Тема 5.3 Футбол	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	6	2
	Отработка ведение и передача мяча		
	Отработка ударов по воротам с различной дистанции		
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка бросков по кольцу. Ведение и передача мяча в движении. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка подачи. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча. Отработка ударов в створ ворот.	28	
Раздел 6 Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря, строевые приёмы с лыжами, изучение лыжных ходов, отработка спусков подъемов, приём контрольных нормативов.	10	2
	Изучение и отработка лыжных ходов, одношажного и двухшажного лыжного хода		
	Изучение и отработка попеременного и одновременного хода		

	Изучение и отработка подъемов, спусков		
	Приём контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа по разделу 6 Отработка лыжных ходов, отработка строевых приемов. Отработка скоростной выносливости.	6	
Всего второй курс		128	

Третий курс

Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.2. Теоретические сведения по баскетболу	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.4. Теоретические сведения по гимнастике с элементами акробатики	Роль физических упражнений гимнастики в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм на занятиях. Гимнастическая терминология. Составление комплексов упражнений.	1	1
Раздел 2. Легкая атлетика		22/2	
Тема 2.1 Беговые упражнения	Бег прыжками, семенящий бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	2	2
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	С высокого старта на 30-60 м, с низкого старта на 20-30 м, с ходу на 20-50 м, повторный бег на 30-80 м, переменный бег на 40-80 м, передача эстафетной палочки, бег на 60-100 м.	2	2
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Повторный бег на 100-150 м, кроссовый бег с ускорениями по 50-60 м.	2	2
Тема 2.4 Метание гранаты Метание мяча (девочки)	Отработка специальных упражнений. Техника метания с места. Техника метания с разбега.	2	2
Тема 2.5 Марш – бросок	Техника ходьбы и бега в различных условиях пересеченной местности.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка беговых упражнений. Кроссовый бег. Метание гранаты.	12	
Раздел 3.		10	

Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1 Круговая тренировка	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс). Прыжки со скакалкой (девушки)	8	
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики		16	
Тема 4.1.	Подтягивания, подъем переворотом, выход силой, перемахи в упоре вперед и назад, размахивания в висе, соскоки	2	2
Тема 4.2. Упражнения на брусьях	Размахивание в упоре, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, соскоки и размахивания в упоре махом вперед и назад.	2	2
Тема 4.3. Гимнастические упражнения	Переворот боком. Переворот вперед. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, руках, голове	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Подтягивания, подъем переворотом, выход силой. Кувырок вперед и назад.	10	
Раздел 5 Спортивные игры		46	2
Тема 5. 1. Баскетбол	Передача мяча, ведение мяча в разных стойках, персональная защита, двухсторонняя игра, броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге. Ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками с остановкой и с поворотом. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху и с боку.	10	2
	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге		2
	Отработка техники защиты и нападения		2
	Отработка техники бросков по кольцу с различной дистанции		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 1.5. Теоретические сведения по футболу	Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Правила игры.	1	1

Тема 1.6. Лыжная подготовка	Лыжный инвентарь, лыжная одежда, обувь их выбор. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Нормативные требования по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.	1	1
Тема 5.2. Волейбол	Передача мяча: подводящие упражнения – броски и ловля мяча, то же в прыжке. Броски и ловля в движении приставными шагами. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении приставным шагом по площадке. Отработка подачи.	8	2
	Отработка нападающего удара, одиночное и групповое блокирование		2
	Отработка верхней прямой подачи с места и в прыжке		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 5.3 Футбол	Удары по мячу ногой внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней, частью подъёма, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на различной высоте.	6	2
	Техника защиты и нападения в игре		2
	Учебная игра с заданием		2
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка бросков по кольцу. Ведение и передача мяча в движении. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка подачи. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча. Отработка ударов в свор ворот.	20	
Раздел 6 Лыжная подготовка		20	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Подъемы: ступающим и скользящим шагом, ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Скоростная выносливость: передвижение по равнинной и слабопересеченной. Ускорениями на отрезках соответственно 600-500 метров (юноши), 350-300 метров (девушки).	12	2
	Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки)		
	Отработка подъемов и спусков		2
	Отработка поворотов в движении		2
	Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки)		2
	Приём контрольных нормативов		2

	Самостоятельная работа по разделу 6 Отработка подъемов, спусков, отработка лыжных ходов. Отработка скоростной выносливости	8	
	Всего за третий год обучения	116	

Четвертый курс

Раздел 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка		16	
Тема 1.5. Теоретические сведения по гимнастике с элементами акробатики	Роль физических упражнений гимнастики в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм на занятиях. Гимнастическая терминология. Составление комплексов упражнений.	1	
Тема 1.6. Теоретические сведения по футболу	Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Правила игры.	1	
Тема 1.1 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	1
Тема 1.2. Круговая тренировка	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	1
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	1
	Самостоятельная работа по разделу 1 Техника рывка и толчка. Отжимания в упоре лежа. Прыжки со скакалкой (девушки)	8	
Раздел 2 Гимнастика с основами акробатики		14	

Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Перемахи в упоре вперед и назад, оборот в упоре вперед, повороты в упоре, влево и вправо на 180 град., размахивания в весе, соскоки махом назад.	2	2
Тема 2.2. Прыжки через гимнастического коня, козла	Прыжок через гимнастического «козла» высота 115-120 см в длину, согнув ноги. Прыжок через коня в длину ноги врозь.	2	2
Тема 2.3 Акробатика	Серия кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Стойка на голове и руках.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Упражнения на перекладине. Кувырки вперед назад.	8	
Раздел 3 Спортивные игры		32/4	
Тема 3.1 Баскетбол	Взаимодействие руки с мячом при ведении, перевод мяча с одной руки в другую, по прямой, по зигзагу с остановкой и последующей передачей. Отработка зонной защиты. Отработка вариантов нападения и защиты 1:2:2, 2:3, 3:2. Проведение двухсторонних игр с заданием и без задания. Судейство учебных игр. Отработка ведения передачи мяча в движении. Отработка зонной защиты Отработка штрафных бросков, бросков с различных дистанций по кольцу Проведение двухсторонних игр с заданием и без задания. Судейство учебных игр.	2	2
Тема 1.3. Теоретические сведения по легкой атлетике	Классификация видов. Оздоровительное и прикладное значение. Профилактика спортивного травматизма, роль разминки. Правила проведения разминки самостоятельно и с группой. Подбор упражнений, дозировка, техника выполнения. Основы правил организации и проведения спортивных мероприятий.	1	1
Тема 1.1. Теоретические сведения по волейболу	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 3.2 Волейбол	Нападающий удар (прямой): разбег и прыжок, вынос рук, метание теннисного мяча через сетку в прыжке. Серийные удары по мячу кистью у стенки. Подбрасывание мяча на различную высоту и удары по мячу над головой: нападающий удар по подброшенному мячу. Блокирование: передвижение приставными шагами и вынос	10	2

	рук, то же в сочетании с прыжками. Ознакомление с одиночным блокированием. Техника и тактика игры: В нападении через игрока зоны №3. В защите – выбор места для приёма мяча, страховка партнеров при приеме мяча		
	Отработка одиночного и группового блока		2
	Отработка силовой подачи в прыжке, планирующие подачи		2
	Отработка вариантов подстраховки при нападении и защите		2
	Учебная игра с заданием и без. Ведение судейских протоколов		2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка нападающего удара, блокирование. Отработка зонной защиты, отработка штрафных бросков. Учебная игра.	18	
Раздел 4 Лыжная подготовка		14	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Совершенствование техники применения попеременных – двухшажного и одношажного и одновременных: бесшажного, одношажного и двушажного ходов, способов подъемов, способов спусков, поворотов в движении и торможении плугом.	10	2
	Совершенствование техник попеременных ходов		
	Совершенствование техники лыжных ходов		2
	Проведение эстафеты		2
	Принятие контрольных нормативов		2
	Самостоятельная работа по разделу 6 Отработка подъемов, спусков, отработка лыжных ходов. Отработка скоростной выносливости	4	
Всего за четвертый год обучения		76	
Итого по дисциплине		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1 При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Теоретическое обучение (ТО)	Информационно-коммуникационные (ИКТ)
Практические занятия (ПЗ)	Здоровьесберегающие технологии

3.1.2 При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

Вид занятия	Используемые активные формы проведения занятий
ТО	Разбор конкретных ситуаций, лекции – визуализации
ПЗ	занятие-соревнование

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; для метания); скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик; стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных.

Оборудование стадиона: решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Для обучающихся

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. — 6-е изд. — М .: Просвещение, 2011. — 237 с .

2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807>

Дополнительные источники:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>

2. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904>

Для преподавателей

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. — 6-е изд. — М .: Просвещение, 2011. — 237 с .

2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807>

Дополнительные источники:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>

2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260>

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>

4. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ — Электрон. текстовые данные.— Орск: Оренбургский государственный университет, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50093>

5. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>

6. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ, 2001-2009. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
2. Национальная информационная сеть «СПОРТИВНАЯ РОССИЯ». [Электронный ресурс] / [ИнфоСпорт](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml), 1998-2013. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола 2003- 2012. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>
4. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС, 2001. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
5. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк», 2008. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>
6. ФизкультУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (ОК 2, 3, 6)	Практические занятия №1-76 Сдача нормативов №1-12 Самостоятельная работа №1-14
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Устный опрос: курс 2, раздел 1, темы: 1.1, 1.4 курс 3, раздел 1, темы: 1.2, 1.4 курс 3, раздел 3, темы: 3.1 курс 4, раздел 1, темы: 1.5, 1.6 курс 4, раздел 3, темы: 1.1, 1.3

Формы оценки результативности обучения:

- система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Методы оценки результатов обучения:

- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;
- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля, самостоятельной работы, контрольных работ.

Сферы (кластеры Компетен)	Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов освоения	Формы и методы контроля
Профессиональн ая сфера	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- владеет профессиональной терминологией; - проявляет интерес к выполнению профессионально ориентированных заданий; - формулирует цель работы,	Экспертная оценка результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	составляет план; - соблюдает требования при выполнении заданий; - своевременно выполняет и сдает задания; - способен доказать, аргументировать ответ.	занятий, результатов выполнения самостоятельной работы
Сфера социального взаимодействия	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- устанавливает и поддерживает хорошие отношения с сокурсниками и преподавателем; - делится своими знаниями и опытом, чтобы помочь другим; - выслушивает мнение сокурсников и преподавателей; - активно вносит вклад в работу других.	Экспертная оценка результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе занятий, практических работ, результатов выполнения самостоятельной работы