


**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**


ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU_RODNIKI@mail.ru

Рассмотрено

на заседании МО
общеобразовательного цикла
Председатель методического
объединения

 М. В. Шляпкина
Протокол №1 от
« 29 » « 08 » 2017 г.

Согласовано

Зам. директора по УМР
ОГБПОУ «РПК»
 И.В. Пожарский

« 30 » « 08 » 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

в рамках основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель Гатин А.М.

г. Родники, 2017 год

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU_RODNIKI@mail.ru

Рассмотрено


на заседании МО
общеобразовательного цикла
Председатель методического
объединения

 М. В. Шляпкина

Протокол №4 от
« 28 » 08 2018 г.

Согласовано

Зам. директора по УМР
ОГБПОУ «РПК»

 И. В. Пожарский

« 30 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

в рамках основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель Гатин А.М.

г. Родники, 2018 год

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОУД.06 Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования –
программы полготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУ «РПК»
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

В соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура изучается в рамках общеобразовательного цикла ОП СПО ППКРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Разработчиком рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является преподаватель ОГБПОУ «РПК» Гатин А.М.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников по данной профессии.

В рабочей программе учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для данной профессии отражены:

- область применения программы, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы;
- цели и задачи освоения дисциплины, соотнесенные с общими целями ОП СПО ППКРС, требования к результатам освоения дисциплины (умения и знания);
- количество часов на освоение программы дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины: объем учебной дисциплины и виды учебной работы (общее количество часов, обязательная аудиторная учебная нагрузка, внеаудиторная самостоятельная работа);
- содержание дисциплины (тематический план, содержание разделов и тем дисциплины, практические занятия);
- условия реализации программы дисциплины: материально-техническое обеспечение дисциплины, учебно-методическое, информационное обеспечение обучения, перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, перечень основной и дополнительной литературы;
- формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины (зачеты, дифференцированный зачет).

Расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.

Образовательные технологии обучения представлены по видам учебной работы (работа с обучающимися во взаимодействии с преподавателем и самостоятельная работа).

Учебно-методическое и информационное обеспечение содержит перечень основной и дополнительной литературы, программного обеспечения и Интернет-ресурсов.

Материально-техническое обеспечение всех видов учебной работы дисциплины ОУД.06 Физическая культура отвечает требованиям ФГОС СОО.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура полностью соответствует требованиям организации и осуществления образовательной деятельности по ОП СПО ППКРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.), и может быть использована для методического обеспечения учебного процесса ОГБПОУ «РПК» в рамках подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Рецензент


Муромов О.В.
(Ф.И.О.)

преподаватель физической культуры
(должность)
Александр Ко

А.М. Гатин
(подпись)

25.08.2017

М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, требований предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный учебный цикл, относится к базовым учебным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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, к целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **256** часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **171** час;
 самостоятельной работы обучающегося - **85** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Промежуточная аттестация	5
в форме зачета	3
в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Теоретическая часть.		10
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового 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. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2

<p>Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка рефератов по темам «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Основы самоконтроля» с использованием информационных технологий. Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	<p>5</p>
<p>Раздел 2. Практическая часть.</p>		<p>156</p>

<p>Тема 2. 1. Учебно-методические занятия</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	8
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка реферата по теме «Влияние физических упражнений на работоспособность». Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	4
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>		148
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	46

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка реферата по теме «Метание гранаты». Освоение физических упражнений различной направленности. Выработка умения распределять дыхание во время бега.</p>	24
Тема 2.3. Гимнастика	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	21
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Разработка и проведение с группой комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка реферата по теме «Профессиональные заболевания». Освоение физических упражнений различной направленности.</p>	11
Тема 2.4. Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p>	14
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Овладение спортивным мастерством в лыжном спорте. Подготовка реферата по теме «Олимпийские чемпионы России». Подготовка сообщения «Первая помощь при обморожениях».</p>	7
Спортивные игры		31
Тема 2.5. Волейбол.	<p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	21

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Развитие умений оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Подготовка реферата по теме «Волейбол».</p>	11
Тема 2.6. Баскетбол.	<p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Развитие умений оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Подготовка реферата по теме «Баскетбол».</p>	5
Виды спорта по выбору		36
Тема 2.7. Ритмическая гимнастика	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений.</p>	20
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой и работе на тренажерах . Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>	16
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов с профессиональной направленностью. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p>	18
Зачёт		3
Дифференцированный зачет		2
	Всего:	171

3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение занятий

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой в ОГБПОУ «РПК» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Стадион:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, 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, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф.образования	А.А.Бишаева	М., Издательский центр «Академия», 2012
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров	М., Издательский центр «Академия», 2013

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., 2010
ДИ 2	Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий	С.К.Гамидова	Смоленск, 2012

Интернет-ресурсы (И-Р)

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе занятий теоретической и практической части, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия	Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет

двигательной активности	
<p>Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции</p>	<p>Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>Уметь выполнять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени); - тест Купера – 12-минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени) 	<p>Оценка выполнения практических упражнений, зачет, дифференцированный зачет</p>