

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Среднее профессиональное образование

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Специальность

*09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)*

Квалификация выпускника:

*Техник-программист*

Казань 2019

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. N 1001.

**Разработчики:**

*Гареева Г.А.*, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;

**Рабочая программа:**

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) от 12.03.2019, протокол № 6

**одобрена** Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019, протокол №5

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол №4

©Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019  
© Гареева Г.А., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы .....	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура».....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	16
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	16
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. N 1001.

## **1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебного предмета «Физическая культура» относится к обязательным предметам общеобразовательной подготовки.

## **1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

- Личностные результаты освоения 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;

- Метапредметные результаты освоения 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;

- Предметные результаты освоения включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его пре- образованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных си- туациях,

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты освоения должны отражать:**

Л.Р.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.

**Метапредметные результаты освоения должны отражать:**

М.Р.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.

**Предметные результаты освоения должны отражать:**

П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

	<b>Очная форма</b>	<b>Заочная форма</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося:</b>	177	177
- обязательная аудиторная учебная нагрузка	118	10
- самостоятельная работа обучающегося	59	167

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

#### *очная форма обучения*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	177
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
<b>Промежуточная аттестация</b> (1/2 семестр) – на базе основного общего образования	Другая форма контроля/ Дифференцированный зачёт

#### *заочная форма обучения*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	177
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	10
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	167
<b>Промежуточная аттестация</b> (1 курс) – на базе основного общего образования	Другая форма контроля/ Дифференцированный зачёт

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

*очная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Теоретическое обучение		
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры» Лекция: «Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми»	2	1
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4.Разминка (СБУ) 5.Подвижные игры	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	3	3
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия		
	1.Бег 3000 м. 2.Упражнения на восстановление дыхания	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП	3	3
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия		
	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3.Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции» 2. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»	3	3
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2. Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3. Обучить финишному броску на ленточку 4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	3	3
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	3	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия		
	1. Обучить держанию мяча 2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4. Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча	3	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух	Практические занятия		
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.	6	1,2



шагов, со средней дистанции	3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной		
	4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6. Игра «Салки с мячом»		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола»	3	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	6	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу	3	3
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	8	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП	7	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	8	1,2
Тема 3.3. Атакующие действия.	Практические занятия		
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	9	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости	7	3

Тема 3.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3 Совершенствование игры в футбол	8	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры	7	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	9	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	7	3
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия		
	1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	9	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»	7	3
Тема 4.3. Атакующие удары	Практические занятия		
	1. Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар	10	1,2

	6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	Практические занятия 1. Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	9	1,2
<b>Итого часов по предмету: 177</b>		<b>2/116/59</b>	

*заочная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры» «Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми»	2	1
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры 6. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	8	2
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся 1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания 3. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 4. Комплекс упражнений ОФП	12	3
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м	14	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.Обучить низкому старту и стартовому разбегу</li> <li>4. Обучить низкому старту на повороте</li> <li>5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции</li> <li>6. Техника эстафетного бега</li> <li>7. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции»</li> <li>8. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»</li> </ul>		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на средние дистанции 800 м</li> <li>2.Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу</li> <li>3.Обучить финишному броску на ленточку</li> <li>4.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом</li> <li>5. Упражнения на восстановление дыхания</li> <li>5.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места»</li> <li>6. Выполнение упражнений на развитие прыгучести</li> </ul>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу.</li> <li>2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой</li> <li>3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.</li> <li>4. Игра «Выбей мяч»</li> <li>5. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола»</li> <li>6. Выполнение упражнений на развитие прыгучести</li> </ul>		
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Обучить держанию мяча</li> <li>2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой</li> <li>3.Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу</li> <li>4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной</li> <li>Игра «10 передач»</li> <li>5. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе»</li> <li>6. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча</li> </ul>		
Тема 2.3. Техника выполнения броска	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов</li> </ul>		

в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом» 7.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола»		
Тема 2.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5 4 Изучение правил судейства по баскетболу 5 Заполнение протокола игры по баскетболу		
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат» 5. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 6. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра		
Тема 3.3. Атакующие действия.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность 5. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости		
Тема 3.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций		

	3 Совершенствование игры в футбол 4. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 5. Ведение протокола игры		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку 8. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе» 9. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам) 4. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 5. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»		
Тема 4.3. Атакующие удары	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1. Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия)	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	1. Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении		

игроков передней и задней линии между собой)			
		<b>Итого часов по предмету: 177</b>	<b>2/8/167</b>

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

*Спортивный зал.*

*Оборудование спортивного зала:*

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

*Оборудование, технические средства обучения:*

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей " ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;



Сетки заградительные;  
Декоративные экраны "СПОРТ";  
Стенд «Физическая подготовка».

*Кабинет безопасности жизнедеятельности.*

*Оборудование учебного кабинета:*

Столы аудиторные двухместные;

Стул;

Стулья ученические;

Доска аудиторная;

Кафедра;

Шкаф д/документов со стеклом.

*Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия:*

Стенд «Мероприятия обязательной подготовки»;

Стенд «Военно-прикладные виды спорта»;

Стенд «Нормативы».

*Оборудование, технические средства обучения:*

Переносное мультимедийное оборудование.

*Программное обеспечение:*

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning

b. Windows 8/

2. Система тестирования INDIGO.

3. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox.

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

#### **а) законодательная и нормативная документация**

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 239-ФЗ.

#### **Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

#### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

#### **Электронные ресурсы:**

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia

2. [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
3. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, проверки выполнения самостоятельной работы

Оценка качества освоения учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения предмета.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
Л.Р.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.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
М.Р.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.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет
П.Р.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет