

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

*19.02.10 Технология продукции общественного питания*

Квалификация выпускника:

*Техник-технолог*

Казань 2019

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана 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 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 384

**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 .....	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 .....	18

# **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, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. №384

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

Учебный предмет «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 преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях,

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**

	Очная форма	Заочная форма
Максимальная учебная нагрузка обучающегося	177	177
обязательная аудиторная учебная нагрузка	118	8
самостоятельная работа обучающегося	59	169

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 зачет

#### *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>	8
- теоретическое обучение	2
- практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	169
<b>Промежуточная аттестация</b> (1 курс) – на базе основного общего образования	Другая форма контроля/дифференцированный зачет

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

*очная 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	1,2
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	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	1,2

	6. Техника эстафетного бега		
	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	
	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	3	3

	рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	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. 3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6. Игра «Салки с мячом»	6	1,2
	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)	8	1,2

	3. Игра		
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 поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку	9	1,2

	3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)		
	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
	Практические занятия		
Тема 4.3. Атакующие удары	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	10	1,2
	Практические занятия		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	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	6	2
	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»		
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	12	3
	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		
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся	14	3
	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 7. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции» 8. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	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 5.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 6. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение	Самостоятельная работа обучающихся	11	3

мяча.	<ol 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> </ol>		
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ol 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> </ol>		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов</li> <li>2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.</li> <li>3. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной</li> <li>4. Игра «Минус пять»</li> <li>5. Игра «3Х3»</li> <li>6. Игра «Салки с мячом»</li> <li>7. Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола»</li> </ol>		
Тема 2.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите</li> <li>2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»</li> <li>3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5</li> <li>4 Изучение правил судейства по баскетболу</li> <li>5 Заполнение протокола игры по баскетболу</li> </ol>		
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка	Самостоятельная работа обучающихся	11	3

и передача мяча различными способами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности на занятиях по футболу.</li> <li>2. Обучить остановкам мяча</li> <li>3. Обучить передачам мяча</li> <li>4. Игра «Квадрат»</li> <li>5. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры»</li> <li>6. Комплекс упражнений ОФП</li> </ol>		
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках</li> <li>2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)</li> <li>3. Игра</li> </ol>	11	3
Тема 3.3. Атакующие действия.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атака с места</li> <li>2. Атака после ведения</li> <li>3. Атака после обыгрывания защитника</li> <li>4. Атака ворот на точность</li> <li>5. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости</li> </ol>	11	3
Тема 3.4. Игровая подготовка	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите</li> <li>2. Изучение комбинаций</li> <li>3 Совершенствование игры в футбол</li> <li>4. Составление конспекта по теме: «Правила футбола»</li> <li>5. Ведение протокола игры</li> </ol>	11	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.</li> <li>2. Обучить пер. св. над собой</li> <li>3. Обучить пер. св. в парах</li> <li>4. Обучить пер. св. через сетку</li> <li>5. Прием пер. сн. над собой</li> <li>6. Прием пер. сн. в парах</li> <li>7. Прием пер. сн. через сетку</li> </ol>	11	3

	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	11	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 игроков передней и задней линии между собой)	Самостоятельная работа обучающихся	11	3
	1.Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении		
<b>Итого часов по предмету: 177</b>		<b>2/6/169</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 и охраны труда.*

*Оборудование учебного кабинета:*

Стандартная учебная мебель:  
Столы аудиторные двухместные;  
Стул;  
Стулья ученические;  
Доска аудиторная;  
Кафедра;  
Шкаф д/документов со стеклом;  
Шкаф под противогазы;  
Шкаф комбинированный.

*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**

#### **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>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

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

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
<b>Л.Р.11</b> 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
<b>М.Р.4</b> 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
<b>П.Р.1</b> 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); <b>П.Р.2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>П.Р.3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>П.Р.4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>П.Р.5</b> владение техническими приемами и	Сдача контрольных нормативов Дифференцированный зачет

двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
--	--