

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

Среднее профессиональное образование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника:

Бухгалтер

Казань 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. N 69, и учебных планов, утвержденных Ученым советом Российского университета кооперации.

Разработчики:

Гайнутдинов А.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 07.03.2019 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
© Гайнутдинов А.А., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3.Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):	5
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 «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
3.2. Информационное обеспечение обучения	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 5 февраля 2018 г. N 69, и учебными планами, утвержденными Ученым советом Российского университета кооперации по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствуют общим целям основной образовательной программы ФСПО.

Задачи освоения учебной дисциплины заключается в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

	Очное обучение	Заочное обучение
Максимальная учебная нагрузка обучающегося, в том числе:	160	160
обязательная аудиторная учебная нагрузка	150	20
самостоятельная работа	8	138
Промежуточная аттестация	2	2

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)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация – другие формы контроля/дифференцированный зачет (3,4,5,6 семестр) – на базе основного общего образования (1,2,3,4 семестр) - на базе среднего общего образования	2

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	138
Промежуточная аттестация - другая форма контроля/дифференцированный зачет (3 курс) – на базе основного общего образования (2 курс) – на базе среднего общего образования	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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
2 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			
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	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	Ежедневно 1	3
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия		
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП	2	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	6	2

	5.Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега		
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	4	2
Раздел 2. Баскетбол			
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»	4	2
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	2
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	2
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	4	2

Раздел 3. Футбол			
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»	6	2
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	4	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	4	2
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	4	2
Раздел 4. Волейбол			
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	6	2
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия		
	1. Обучить поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	4	2

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 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	6	2
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	4	2
		2/74/4	

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. 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	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений для развития гибкости 2. Подготовка презентации на тему: «Здоровое питание»	2	3
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия		
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Подготовка презентации по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений для развития выносливости	2	3
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия		
	1. Бег на короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу 4. Совершенствование низкому старту на повороте 5. Совершенствование переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	4	2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2. Совершенствование технике высокого старта и стартовому разбегу 3. Совершенствование финишному броску на ленточку 4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Совершенствование технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	4	2
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия		
	1. Совершенствование держанию мяча 2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3. Совершенствование передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4. Совершенствование передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	4	2
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней	Практические занятия		
	1. Совершенствование 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	2

дистанции	4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом»		
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Совершенствование комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	4	2
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Совершенствование остановкам мяча 3. Совершенствование передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	4	2
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	4	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	6	2
Тема 3.4. Игровая подготовка	Практические занятия		
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Совершенствование комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол	4	2
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Совершенствование пер. св. над собой	8	2

	3. Совершенствование пер. св. в парах 4. Совершенствование пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку		
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	Практические занятия		
	1. Совершенствование подаче снизу в парах 2. Совершенствование подаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	4	2
Тема 4.3. Атакующие удары	Практические занятия		
	1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Совершенствование прямого атакующего удара 3. Совершенствование удара с переводом и поворотом туловища 4. Совершенствование удара с переводом без поворота туловища 5. Совершенствование бокового атакующего удара 6. Совершенствование атакующего удара с задней линии Игра в волейбол	8	2
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	4	2
		74/4	
	Итого часов по дисциплине 160	2/148/8/2	

заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			

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 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка). Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 2. Бег 3000 м.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Бег на выносливость 2. Подготовка реферата по теме: «Здоровое питание» 3. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 4. Комплекс упражнений ОФП 5. Разминка (СБУ) 6. Подвижные игры 7. Упражнения на восстановление дыхания	14	3
Тема 1.2. Бег на короткие, средние дистанции	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. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 4. Выполнение упражнений на развитие прыгучести 5. Совершенствование низкого старта и стартового разбега, старта на повороте 6. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции 7. Совершенствование техники высокого старта и стартовому разбегу, обучить финишному броску на ленточку 8. Техника эстафетного бега	14	3
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча. Ловля и передача мяча различными способами.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести 3. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 4. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча 5. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.	12	3

	6. Совершенствование передач мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола» 2. Подготовка реферата по теме: «Техника броска в прыжке различными способами» 3. Подготовка реферата по теме: «» 4. Развитие ловкости 5. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 6. Игра «Минус пять» 7. Игра «3Х3» 8. Игра «Салки с мячом»	12	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу 3. Подготовка реферата на тему: «Правила судейства в баскетболе» 4. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в нападении» 5. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в защите» 6. Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	12	3
Раздел 3. Футбол			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП 3. Игра «Квадрат»	12	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия. Атакующие действия.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости 2. Подготовка реферата на тему: «Атакующие действия в футболе» 3. Атака с места, после ведения 4. Атака после обыгрывания защитника 5. Атака ворот на точность	12	3
Тема 3.3. Игровая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола»	12	3

	2. Ведение протокола игры 3. Изучение комбинаций 4. Совершенствование игры в футбол		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	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 3. Прием передач снизу над собой, в парах, через сетку	12	3
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	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» 4. Совершенствование подач снизу в парах 5. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	12	3
Тема 4.3. Атакующие удары. Совершенствование игры в волейбол	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: «Прямой атакующий удар» 2. Подготовка реферата по теме: «Боковой атакующий удар» 3. Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести 4. Подготовка реферата по теме: «Совершенствование игры в волейбол» 5. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 6. Изучить удар с переводом без поворота туловища 7. Изучить боковой атакующий удар 8. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	14	3
	Итого часов по дисциплине 160	2/18/138/2	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному 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».

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование открытого стадиона:

Ворота для мини-футбола/гандбола

Сетки для ворот

Стойки волейбольные со стаканами

Сетка волейбольная с тросом

Разрушенный мост

Разрушенная лестница

Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»

Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»

Лабиринт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Законодательно-нормативные документы:

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. 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>

Дополнительная 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов, реферат Дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Сдача контрольных нормативов, реферат Дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	Сдача контрольных нормативов, реферат Дифференцированный зачет