

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.Г. Жукова

« 31 »

08

2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
технического профиля
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности технического профиля
35.02.07 Механизация сельского хозяйства
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2017

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией
здоровьесберегающих дисциплин

«Основы безопасности жизнедеятельности»,

«Физическая культура» по специальностям


при кафедре физического воспитания и спорта

Председатель

 А.В.Медведева

Протокол №

30 августа 2014 г.

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ 

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

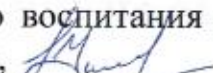
Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ Южно-Уральский ГАУ 

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ИВМ Южно-Уральского ГАУ, кандидат технических наук, 

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства с получением среднего общего образования в соответствие с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.08 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания 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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство 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, 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 рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося- 86 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	171
контрольные работы	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Подготовка рефератов	2
Планирование самостоятельных занятий	2
Разработка комплексов упражнений	2
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО и др.)	28
Работа в секциях по видам спорта, группах ОФП	52
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1			
Тема 1.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	9. ПЗ №9: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	10. ПЗ №10: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	11. ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	12. ПЗ №12: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2
Контрольные работы	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	8	3	
Тема 1.2. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические Занятия	-	-
	13 ПЗ №13: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2

	14	ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	15	ПЗ №15: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	16	ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	17	ПЗ №17: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	18	ПЗ №18: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		4	3
Тема 1.3. Легкая атлетика. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	19	ПЗ №19: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	20	ПЗ №20: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	21	ПЗ №21: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	22	ПЗ №22: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	23	ПЗ №23: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		4	3
Тема 1.4 Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	24	ПЗ №24: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	25	ПЗ №25: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	26	ПЗ №26: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	2
	27	ПЗ №27: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов		4	3

	общеразвивающих упражнений.			
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия			
	28	ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	29	ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	30	ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	31	ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	32	ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	33	ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	34	ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	35	ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	36	ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	37	ПЗ №37: Контрольные игры.	2	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	6	3	
Тема 3.1. Гимнастика. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-		
	38	ПЗ №38: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из вися.	2	2
	39	ПЗ №39: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
40	ПЗ №40: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для	2	2	

		коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		
	41	ПЗ №41: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	3
		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	42	ПЗ №42: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	3
Тема 3.3. Гимнастика. Акробатика.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия		
		Практические занятия	-	-
	43	ПЗ №43: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	44	ПЗ №44: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	45	ПЗ №45: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Тема 3.4. Гимнастика. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия		
	46	ПЗ №46: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	47	ПЗ №47: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.	2	2
		Контрольные работы	-	-

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	3	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия			
	48	ПЗ №48: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	49	ПЗ №49: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	50	ПЗ №50: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	51	ПЗ №51: Броски мяча одной рукой от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	52	ПЗ №52: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	53	ПЗ №53: Штрафные броски.	2	2
	54	ПЗ №54: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	55	ПЗ №55: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	56	ПЗ №56: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	57	ПЗ №57: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	6	3
Тема 5.1. Виды спорта по выбору. Футбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия			
	58	ПЗ №58: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	59	ПЗ №59: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	60	ПЗ №60: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	61	ПЗ №61: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	62	ПЗ №62: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	63	ПЗ №63: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	64	ПЗ №64: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
65	ПЗ №65: Освоение методики занятий физическими упражнениями для	2	2	

		профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		
	66	ПЗ №66: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	67	ПЗ №67: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		10	3
Тема 5.2. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	68	ПЗ №68: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	69	ПЗ №69: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	70	ПЗ №70: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	71	ПЗ №71: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	72	ПЗ №72: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	73	ПЗ №73: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		4	3	
Тема 5.3. Виды спорта по выбору. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	74	ПЗ №74: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2

	75	ПЗ №75: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	76	ПЗ №76: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	3
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	77	ПЗ №77: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	78	ПЗ №78: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	79	ПЗ №79: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	80	ПЗ №80: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	81	ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	82	ПЗ №82: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	3
Тема 5.5. Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	83	ПЗ №83: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	84	ПЗ №84: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	85	ПЗ №85: Заполнение дневника самоконтроля.	1	2
	86	ПЗ №86: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		12	3	
Всего:			257	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажёрного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажёрного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажёр для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна..— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.

3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		4
Работа в малых группах		6
Мозговой штурм в устной и письменной формах	4	
Деловые и ролевые игры		4
Анализ конкретных ситуации		2
Задание «по кругу»		6
Видео уроки		4
Кейс-метод		6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;	оценка проведения разработанных упражнений в группе; наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; наблюдение за обучающимся в ходе игры
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации)
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка ведения дневника самоконтроля
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка составления комплекса разминочных упражнений
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; оценка защиты реферата

	(мультимедиапрезентация).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация)
Владение техническими приемами и двигательными действиями в базовых видах спорта, активное применение в их игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	оценка участия в принятии комплекса ГТО