

ГБПОУ «Катав-Ивановский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для подготовки специалистов среднего звена

по основной профессиональной образовательной программе

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Прием: 2021 года

г.Катав-Ивановск

«Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии»

Протокол № 4

от 30.08 2021 г. _____

Программа составлена в соответствии
с ФГОС СПО по специальности
15.02.12 «Монтаж, техническое
Обслуживание и ремонт промышлен-
ного оборудования (по отраслям)

и примерной программой учебной
дисциплины «Физическая культура»

Председатель предметно-цикловой комиссии



Антропова М.Ф.

« 30 » 08 _____

2021 г. _____

Составитель:



А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:



В.А.Еремин

руководитель физ.воспитания
ГБПОУ «К-ИИТ»

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж , техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям). УГС 150000 Машиностроение

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.(ОГСЭ. 04).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.4. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-ОК11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профи-	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перена-

	лактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	пряжения
--	--	----------

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>164</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематически план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	1
	Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Основные понятия. Здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.	2	
	Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культуры индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		1
	Содержание учебного материала		
	Основные понятия. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.		1

	Содержание. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, встраивание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.		
Тема 1.3 Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала	2	
	Основные понятия. Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений. Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Олимпийские игры в Древней Греции. Возрождение современного Олимпийского движения. Краткая история Олимпийских игр. Культурная программа на олимпиадах. Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении. Известные спортсмены – выпускники данного образовательного учреждения. Практическое воспитание на уроках физической культуры.		1
Раздел 2. Методико– практические занятия		10	
Тема 2.1. Физические	Содержание учебного материала	2	

способности человека и их развитие	1	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств Практическое занятие по теме.		2
Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		2	
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиональная программа специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта Практическое занятие по теме.		2
Тема 2.3. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание учебного материала		2	
	1.	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и встраивание Практическое занятие по теме.		2
Тема 2.4 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		2	
	1.	Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. Практическое занятие по теме.		2
Тема 2.5. Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подготовленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка Практическое занятие по теме.		2
Раздел 3. Легкая атлетика			38	
Тема 3.1 Оздорови-	Содержание учебного материала		2	

тельное, прикладное значение легкой атлетики	1.	В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненных важных умений и навыков, воспитанию физических качеств: быстроту, ловкость, силу, прыгучесть, выносливость. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.2 Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	
	1.	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. изучение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.3 Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		2	
	1.	Ознакомить с основами техники бега, разобраться в периодах и фразах движений, научиться определять хорошую технику и ошибки в беге. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.4 Переменный бег, повторный бег.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Выполнить упражнения, применяя переменный и повторный бег, «фартлек» игра скоростей, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется с различными прыжковыми или имитационными упражнениями. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. Зачет. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.6 Бег по пересеченной местности. (кросс)	Содержание учебного материала		4	
	1.	Кросс – один из прикладных видов легкой атлетики, является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Пробегание дистанций: 300м, 500м, 2000м, 3000м Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.7 Совершенствование бега на средние и дальние дистанции	Содержание учебного материала		6	
	1.	Техника бега, старт, финиширование, постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бегуна. Практическое занятие по теме.		2

Тема 3.8 Прыжок на длину с места	Содержание учебного материала		4	
	1.	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление; выполнение подводящих упражнений. Зачет. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.9 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		4	
	1.	Основы техники прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление; скорость и длина разбега; сила отталкивания; подводящие упражнения. Практическое занятие по теме.		2
Тема 3.10 Оздоровительный бег. Марш – бросок.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Оздоровительный бег: естественность движений и доступность для людей всех возрастов, ощутимый оздоровительный эффект: улучшение самочувствия, повышение работоспособности, восстановление утраченных физических качеств, повышение выносливости человека. Марш – бросок: сочетание ускоренного передвижения шагом и бегом, что позволяет человеку передвигаться продолжительное время и преодолевать большие расстояния, ценный военно – прикладной вид спорта, средство общей физической подготовки Практическое занятие по теме.		2
Раздел 4. Волейбол			40	
Тема 4.1 Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правилами игры	Содержание учебного материала		2	
	1.	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.2 Специальная и физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала		2	
	1.	Подготовка организма к предстоящей работе, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки, техника владения мячом. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.3 Стойки передвижения, шаги, бег, прыжки.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Стойки: основная, высокая, низкая; перемещения: ходьба, бег, скачок, техника передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях Практическое занятие по теме.		2

Тема 4.4. Верхняя передача двумя руками.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Верхняя передача мяча: вперед, над собой и назад; длинные передачи – через зону; короткие – в соседнюю зону; укороченные - в свою зону; передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.5 Нижние передачи и приемы мяча.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников, прием мяча снизу и передачи выполнять в игровых ситуациях. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.6 Поддачи: нижние поддачи, верхние и боковые.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техникой для всех видов подач являются: устойчивая стойка, удобная для удара; подбрасывания мяча, удара по мячу; выполнение всех видов подач в игровых ситуациях. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.7 Нападающие удары: прямые и боковые.	Содержание учебного материала		3	
	1.	Нападающие удары, скорость полета мяча, сила удара. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.8 Блокирование и страховка.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Выполнение стойки игрока, готовящегося к блокированию. Из этого положения приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок. Для страховки игрок пользуется обычными передачами, для чего принимает положение средней стойки. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.9 Тактика одиночного блока	Содержание учебного материала		3	
	1.	Одиночный блок, тактическое его выполнение, командные тактические взаимодействия (страховка сместившихся партнеров). Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.10 Тактика группового блока	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техника выполнения группового блока: прием нападающих ударов, страховка блокирующих игроков, выбор варианта защиты. Зачет. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.11 Тактика за-	Содержание учебного материала		3	

щиты на задней линии	1.	Правильный выбор места для защитных действий, в том числе и от нападающего удара. В двусторонней игре использовать различные варианты в тактике защитных действий. Практическое занятие по теме.		2
Тема 4.12 Двусторонняя игра, правила соревнований	Содержание учебного материала		4	
	1.	Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра. Практическое занятие по теме.		2
Раздел 5. Баскетбол			40	
Тема 5.1 Сущность и характеристика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Возникновение игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, ее сущность и характеристика Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.2 Передвижение повороты и вышагивания с мячом.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Специальные упражнения в движении: с поворотами по свистку, остановки в два шага и прыжком, обманные движения с мячом и без мяча. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.3 Ловля мяча	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях, техника ловли мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча: ловля мяча одной рукой. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.4 Передача мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Знать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола. Передачи выполняются в парах, тройках, пятерках на месте и в движении. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.5 Ведение мяча (дриблинг).	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Практическое занятие по теме.		2

Тема 5.6 Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крюком»; техника и тактика игры. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.7 Защитные стойки, передвижения	Содержание учебного материала		2	
	1.	Выполнять защитные действия в движении: в парах, в тройках со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки. Основная игра в защите сводится к противодействию противникам в их передвижении без мяча или с мячом, к перехватыванию, выбиванию и выравниванию мяча и к противодействию при бросках в корзину. Зачет. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.8 Простые тактические комбинации: передачи в парах, в тройках, треугольниках.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Знание основных тактических вариантов нападения и защиты, умение владеть мячом и доводить атаку своей команды до результативного броска Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.9 Держание игрока с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника защитных действий: стойки игрока, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.10 Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон игроку с мячом, заслон с сопровождением игроку с мячом.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Заслон – противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча, двойной заслон – поставленный двумя игроками для своего партнера, выполнение заслонов в игровых ситуациях, во взаимодействии 3*3;4*4. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.11 Система личной защиты.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Зачет. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.12 Система зонной защиты, нападение против нее	Содержание учебного материала		2	
	1.	зона, трехсекундная зона, зонная система защиты, использовать игру в нападении против зоны: «быстрый прорыв» и броски с дальних дистанций.		2

		Практическое занятие по теме.		
Тема 5.13 Система смешанной защиты.	Содержание учебного материала		2	
	1.	При очень сильном нападающем игроке и пассивных действиях остальных четырех, бывает полезно избрать такой вариант: четыре игрока образуют зону, а лучший защитник держит опасного игрока, такая защита - смешанная, объяснить систему смешанной защиты и выполнять в двусторонней игре. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.14 Специальная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2	
	1	Общеразвивающие и специальные упражнения имеют следующие назначения: развивать и укреплять мышечную систему, увеличивать амплитуду движений конечностей, укреплять органы дыхания и сердечнососудистой системы, развить координацию движений и чувство равновесия в различных положениях, вырабатывать качества, способствующие быстрейшему и лучшему освоению игры в баскетбол; последовательность выполнения, объем и дозировка упражнений. Практическое занятие по теме.		2
Тема 5.15 . Меры предосторожности и изучение правил игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Меры предосторожности при игре в баскетбол, ознакомить студентов с правилами игры Практическое занятие по теме.		2
Раздел 6. Общая физическая подготовка			36	
Тема 6.1 Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	Содержание учебного материала		2	
	1.	Понятие о профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), Физические способности человека: скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, развитие этих качеств на уроках физического воспитания Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.2 упражнения с отягощением	Содержание учебного материала		2	
	1.	Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.3 Подтягивание	Содержание учебного материала		4	

на перекладине, брусьях, приседания	1.	Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения в различных степенях трудности. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.4 Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках	Содержание учебного материала		3	
	1.	Включение в разминку упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками, учитывая курс, степень подготовленности, методику выполнения и обучения. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.5 Способность человека выполнять движения в короткий промежуток, срок. Эстафеты с предметами и без предметов	Содержание учебного материала		3	
	1.	Упражнения на качество – скорость. Это и общеразвивающие упражнения, экзамены легкой атлетики, спортивных игр, плавания, различные эстафеты и подвижные игры. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.6 Подвижные игры, спортивные игры	Содержание учебного материала		3	
	1.	Включение на уроках спортивные игры и подвижные для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.7 Способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение более длительного времени это характеризует качество – выносливость.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Понятие – выносливость, виды выносливости. Воспитание этого качества на уроках физического воспитания Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.8 Ловкость	Содержание учебного материала		3	
	1.	Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность, подвижные и спортивные игры, виды борьбы, акробатики, индивидуальные и групповые занятия. Практическое занятие по теме.		2
Тема 6.9 Гибкость	Содержание учебного материала		4	
	1.	Выполнение упражнений с большой амплитудой, разнообразие физических упражнений, воспитывающих качество – гибкость, практически должны включаться		2

		в уроки при прохождении всех тем. Практическое занятие по теме.		
Тема .10 Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств. студент должен	Содержание учебного материала		2	
	1.	Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей студента на уроках физического воспитания Практическое занятие по теме.		2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта				
Всего:			172	

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 учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытий стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;

Эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь:

- лыжи беговые с креплениями;
- ботинки лыжные;
- палки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

- электронное табло;
- ручное табло;
- видеоаппаратура;
- аудиоаппаратура.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Требования к знаниям: студент должен знать формы педагогического контроля, методику обработки полученной информации в результате контрольно-итоговых (тестирования, зачёт, экзамен и др.), требования к минимуму содержания по дисциплине «Физическая культура».

Требования к умениям: студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; корректировать и оценивать эффективность учебного процесса

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов на базе 11 классов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 и 4 курс		
		“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	Ю	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 100 м/сек	Д	18.5	17.5	17.0	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м/сек	Ю	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Ю	Без учета времени					
2000 м	Д	13.10	12.50	11.30	11.50	11.40	11.00
3000 м	Д	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	Ю	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с места	Д	145	165	180	150	170	185
Прыжок в длину с разбега	Ю	380	430	450	400	445	465
Прыжок в длину с разбега	Д	320	330	340	340	350	360
Прыжки в высоту с разбега	Ю	115	125	130	120	130	135
Прыжки в высоту с разбега	Д	90	105	110	100	110	115
Подтягивание на перекладине	Ю	7	8	11	9	11	14
Поднимания туловища	Д	20	35	45	30	40	50
Плавание 50 м/мин. сек	Ю	Б/У	0.56	0.43	Б/У	0.48	0.40
Плавание 50 м/мин. сек	Д	Б/У	1.18	1.14	Б/У	1.11	1.08

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000м.(девушки),3000м.(юноши)-без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши)
4. Подтягивания на перекладине (юноши)
5. поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши)
6. сгибания разгибания рук в упоре лежа (юноши и девушки)
7. плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки)
8. броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки)
9. приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки)
- 10.метание гранаты (юноши)