


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНАКИЕВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТОРГОВО-КУЛИНАРНЫЙ ЛИЦЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПЧ


И.Г. Гудкова
« 29 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ»

М.Г. Огородняя
« 29 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура
по профессии 19.01.17. Повар, кондитер

г. Енакиево
2017

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.09.2015 г. № 557

Организация - разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Енакиевский профессиональный торгово-кулинарный лицей»

Разработчик:

Бучак Дарья Юрьевна, преподаватель физической культуры ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ», «специалист»

Рецензенты:

1. Рут Виктория Владимировна, методист ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ», специалист высшей категории

2. Кышка Елена Геннадиевна, преподаватель ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ», специалист высшей категории

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
цикловой комиссией
протокол № 1 от «28» 08 2017 г.
Председатель ЦК В.Р. Заика

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.
В программу внесены дополнения и изменения
(см. Приложение __, стр. __)
Председатель ЦК _____

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.
В программу внесены дополнения и изменения
(см. Приложение __, стр. __) .
Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» среди принципов государственной политики в сфере образования определил приоритетность здоровья человека, создания условий для его самореализации и свободного развития способностей. Согласно статье 81 данного Закона, реализация образовательных программ в области физической культуры направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Поэтому освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Специфика учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» обусловлена ее практической направленностью.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих - дисциплина является обязательной частью учебных циклов ППКРС и входит в раздел «Физическая культура».

Содержание примерной программы соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для профессиональных образовательных учреждений, имеющие право на реализацию программ подготовки квалифицированных рабочих и служащих на территории Донецкой Народной Республики. Таким образом, содержание примерной программы имеет профессиональную направленность.

Целью предмета «Физическая культура» является физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие **задачи**:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;

- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Усвоение *теоретического материала* обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном развитии и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

В соответствии с Законом ДНР «Об охране труда» (Постановление Народного Совета № 31-НС от 03.04.2015) студенты, проходящие профессиональное обучение в образовательных учреждениях, имеют право на безопасные условия нахождения в учебных помещениях, на обучение безопасным методам и приемам учебного труда, проведение инструктажа по вопросам охраны труда. Поэтому каждая тема содержит вопрос изучения правил безопасности на занятиях по физической культуре, профилактики травматизма, вопросы самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Практическая часть предусматривает проведение практических занятий, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Содержание практической части программы предполагает изучение *обязательных видов спорта* (легкая атлетика и кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) и *видов спорта по выбору*. Из четырех предложенных спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) преподаватель выбирает одну-две для освоения студентами, с учетом материально-технической базы, предыдущей подготовки обучающихся.

Отличительной особенностью подготовки квалифицированных рабочих и служащих является большее количество часов на развитие практических навыков в условиях мастерских и на производстве, т.к. подготовка сопровождается большими физическими нагрузками. У них формируются такие физические качества, как способность действовать точно и ловко в условиях физического и психического напряжения, способность к

успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности, стойкость к перегреванию организма, общая и силовая выносливость и др. Поэтому в практической части программы из темы «Легкая атлетика» была выведена отдельной темой «Кроссовая подготовка».

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровье сберегающие и здоровье укрепляющие технологии обучения.

Настоящая программа разработана на основе нормативных документов:

- Закон ДНР «Об образовании» №1-233П-НС в последней редакции от 19.06.2015 года;
- Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (принятый Постановлением Народного Совета №I-143П-НС от 24.04.2015);
- Закон ДНР « Об охране труда» (Постановление Народного совета № 31-НС от 03.04.2015);
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ МОН ДНР № 325 от 17.07.2015),
- Государственного образовательного стандарта по профессии 19.01.17 Повар, кондитер (Приказ МОН ДНР № 557 от 23.09.2015);
- Письмо МОН ДНР № 3154 от 03.08.2015 «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования Донецкой Народной Республики»;
- Письмо МОН ДНР № 3606 от 27.08.2015 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных дисциплин общеобразовательного и профессионального циклов»;
- Письмо МОН ДНР № 4619 от 14.10.2015 «Инструктивно-методические рекомендации по организации текущего контроля знаний и промежуточной аттестации студентов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования»;
- Примерная программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для образовательных учреждений реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. (Приказ МОН ДНР № 770 от 18.07.2016).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ» в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.09.2015 г. № 557.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» относится к обязательной части профессиональной подготовки ППКРС для профессии среднего профессионального образования 19.01.17 Повар, кондитер.

В структуре Государственного образовательного стандарта, реализующего программу подготовки квалифицированных рабочих и служащих дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;

- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часов;
самостоятельной работы обучающегося **36** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	1
практические занятия	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)*	36
в том числе:	
задания теоретического и практического содержания; утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного (рабочего) дня; тренировочные занятия; походы выходного дня; прогулки перед сном; участие в спортивно-массовых мероприятиях; оздоровительная ходьба и бег	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала	1	1
	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся	1	1
	1. Теоретические сведения о простейших методиках самооценки работоспособности и усталости организма.	1	1
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	9	2-3
	2. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой; разновидность ходьбы и бега; специальные беговые упражнения; техника высокого и низкого старта; бег 30 м.; игра «Вышибалы»	1	2
	3. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета, прыжковые упражнения – многоскоки; техника стартового разгона, техника бега на дистанции, финиширование; бег 60 м.; прыжок в длину с места.	1	1-2
	4. Прыжковые упражнения; Техника эстафетного бега; Прыжки в длину с места, с разбега.	1	1-2
	5. Прыжковые упражнения; эстафетный бег 4x30; КН: Прыжок в длину с места	1	3
	6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; бег 30 м с высокого старта; бег по прямой с различной скоростью; прыжок в длину с разбега; легкоатлетическая эстафета	1	2
	7. Беговые и прыжковые упражнения; бег 30 м с низкого старта; бег по прямой с различной скоростью; подвижная игра «Перестрелка»	1	2
	8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; прыжок в длину с разбега; КН: Бег	1	3

	30 м.		
	9. Специальные упражнения для метаний; техника метания гранаты, метание гранаты с места; равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) 2000 м (юноши)	1	2
	10. Специальные упражнения для метаний; метание гранаты с разбега весом 500г (девушки) 700 г (юноши); челночный бег 3x10; равномерный бег 5 минут	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся	9	2-3
	2.Прочитать классификацию видов легкой атлетики	1	3
	3.Повторить технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	2-3
	4.Просмотреть видео техники и правила выполнения прыжков в длину с места и с разбега, Выполнить прыжок в длину с места. (3 попытки)	1	2-3
	5.Просмотреть видео техники и правила выполнения прыжков в длину с места и с разбега, Выполнить прыжок в длину с места. (3 попытки)	1	3
	6.Интервальный бег на месте	1	3
	7.Совершить вечернюю пробежку	1	3
	8.Составить и выполнить разминку для развития скоростно-силовых качеств	1	3
	9.Повторить технику и правила выполнения метания гранаты, выполнить специальные упражнения для метаний	1	2-3
	10. Подготовить доклад на тему: «Кросс в олимпийском движении»	1	3
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	2-3
	11. Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; специальные упражнения для развития выносливости, скоростной выносливости; равномерный бег: 7-18 мин (девушки), 10-20 мин (юноши); подвижная игра «Вышибалы»	1	2
	12. Прыжковые упражнения; совершенствование техники бега по пересеченной местности; преодоление отрезков 400-600 м	1	2-3
	13. Дыхательные упражнения; бег на подъем (вгору) - 250 м (под углом до 15 градусов) и на спуск с горы; легкоатлетическая эстафета	1	2
	14. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса; кроссовый бег 10-15 мин.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	2-3
	11. Законспектировать комплекс упражнений дыхательной гимнастики и выполнить его.	1	3
	12. Бег на месте 10 минут	1	3

	13. Бег на подъем вгору и на спуск с горы	1	2
	14. Выполнить упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	1	3
Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	15. Правила безопасности при изучении элементов волейбола; упражнения на развитие скорости; перемещения, разновидности стоек; передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах; верхняя прямая подача	1	2
	16. Разнообразные прыжковые упражнения; передача мяча снизу и сверху двумя руками через сетку; верхняя прямая подача, нижняя прямая подача по зонам.	1	2
	17. Специальные подготовительные упражнения волейболиста; передача мяча снизу и сверху двумя руками через сетку; нижняя прямая подача по зонам; двухсторонняя игра	1	2
	18. Упражнения на развитие ловкости передача мяча; передача снизу и сверху двумя руками с изменением высоты; нападающий удар с различных передач, через сетку; одиночное блокирование, самостраховка после блока; двухсторонняя игра	1	2
	19. Разнообразные прыжковые упражнения; нижняя боковая подача; передачи на точность через сетку; двухсторонняя игра	1	2
	20. Упражнения на развитие выносливости; правила игры; правила безопасности игры; двухсторонняя игра	1	2
	21. Специальные подготовительные упражнения волейболиста; имитационные упражнения; двухсторонняя игра	1	2-3
	22. Специальные подготовительные упражнения волейболиста; двухсторонняя игра	1	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	2-3
	15. Теоретические сведения о истории создания и развития волейбола	1	3
	16. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол	1	3
	17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовить реферат на любую из предложенных тем: 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности. 3. Значение мышечной релаксации и аутотренинга. 4. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 5. Режим человека в трудовой и учебной деятельности.	1	3
	18. Передвижения приставным шагом правым и левым боком	1	3

	19. Имитация приемов мяча разными способами	1	2-3
	20. Теоретические сведения о технике перемещения, выполнить технику перемещения	1	3
	21. Разнообразные прыжки на месте	1	3
	22. Пресс на максимальное количество повторений без учета времени	1	3
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	6	2-3
	23. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; упражнения для коррекции осанки; прыжки на скакалке; подъем туловища в сед;		
	24. Упражнения на развитие гибкости; упражнения у стены; подъем туловища в сед.;		
	25. Специальные подготовительные упражнения гимнаста; подтягивания в висе; КН: Подъем туловища в сед за 60 сек.;		
	26. Упражнения в паре с партнером; прыжки на скакалке; прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь»;		
	27. Упражнения у гимнастической стенки; прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь»; упражнения на тренажерах		
	28. Упражнения для коррекции зрения; Упражнения на гимнастической лавке; КН: наклон вперед из исходного положения, сидя на полу		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	2-3
	23. Теоретические знания: основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	2-3
	24. Подготовить и провести на уроке комплекс общеразвивающих упражнений	1	3
	25. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости	1	3
	26. Законспектировать игры для проведения активного отдыха	1	2
	27. Выполнить упражнение «Складка» из положения лежа на животе	1	3
	28. Составление комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	1	3
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	2-3
	29. Комплекс упражнений с гантелями; круговая тренировка на тренажерах; прыжки на скакалке	1	2-3
	30. Комплекс упражнений с гантелями; круговая тренировка на тренажерах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	2

	31. Комплекс упражнений в парах; КН: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; круговая тренировка на тренажерах;	1	2
	32. Комплекс упражнений в парах; круговая тренировка на тренажерах; подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки)	1	2-3
	33. Комплекс упражнений в парах; круговая тренировка на тренажерах; КН: подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки)	1	2
	34. Комплекс упражнений в парах; круговая тренировка на тренажерах; приседания с гантелями	1	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	2-3
	29. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	3
	30. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	3
	31. подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание на перекладине в висе лежа (девушки)	1	3
	32. Боковое приседание на одной ноге (девушки), приседания с отягощением (юноши)	1	3
	33. Составить комплекс утренней гимнастики	1	2
	34. Составить комплекс производственной гимнастики	1	3
	35. Составить комплекс упражнений на развитие физического качества (на выбор)	1	3
	36. Повторить законспектированные и изученные материалы	1	3
Итоговый контроль	35-36 Дифференцированный зачет	2	3
	ИТОГО:		
	Обязательная аудиторная нагрузка	36	
	Из них:		
	Теоретических занятий	1	
	Практических занятий	35	
	Самостоятельная работа студента	36	
	ВСЕГО	72	

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

В распоряжении ГПОУ «Енакиевский ПТКЛ» находится нестандартная спортивная площадка и приспособленные для занятий помещения: тренажерный и гимнастический залы.

№	Наименование инвентаря	Инвентарный номер	Количество
Инвентарь для туризма			
1	Палатка 4-х местная	10490051	1
2	Палатка 4-х местная	10490052	1
Инвентарь для гимнастики			
3	Конь гимнастический	10490054	1
4	Комплект «Здоровье»	10490055	1
5	Велотренажер	10490056	1
6	Канат для перетягивания	10490059	1
7	Модиф. лавка для пресса (греческий стул)	10490060	1
8	Машина для бицепсов	10490061	1
9	Универсал	10490062	1
10	Универсал	10490063	1
11	Лавочка для отжима	10490064	1
12	Лавочка для наклона вниз	10490065	1
13	Голень+гак машина	10490066	1
14	Бицепс-машина голень-спина	10490067	1
15	Лавочка горизонтальная	10490068	1
16	Лавочка горизонтальная	10490069	1
17	Стойка для пресса	10490070	1
18	Машина для разгибания бедер	10490071	1
19	Стан для регулирования тяги	10490072	1
20	Стан для регулирования тяги	10490073	1
21	Гриф У-образный	10490074	1
22	Гриф У-образный	10490075	1
23	Стойка для пресса	10490076	1
24	Стойка для пресса	10490077	1
25	Приспособление к универсалу	10490078	1
26	Приспособление к универсалу	10490079	1
27	Лавочка д/зажима штанг унив.	10490080	1
28	Лавочка д/зажима штанг унив.	10490081	1
29	Голень-станок	10490082	1
30	Лавочка регулятор гориз	10490083	1
31	Лавочка регулятор гориз	10490084	1
32	Грудь машина	10490085	1
33	Станок д/отжима ног	10490086	1

34	Станок д/отжима голени. (Лавочка для жима вниз)	10490087	1
35	Стойка д/блинов	10490088	1
36	Стойка д/блинов	10490089	1
37	Стойка д/блинов	10490090	1
38	Стойка д/блинов	10490091	1
39	Штанга	11310071	1
40	Стенка гимнастическая	11310078-11310080	3
41	Мостик гимнастический	11310092-11310093	2
42	Козел гимнастический	11310096	1
43	Гири	11310097-11310102	6
44	Гантели	11310106-11310108	3
45	Штанга	11310111	1
46	Мини штанги	11310132-11310135	4
47	Диски 3 кг	11310150-11310159	10
48	Диски 5 кг	11310160-11310169	10
49	Диски 10 кг	11310170-11310179	10
50	Диски 20 кг	11310180-11310189	10
51	Пресс-колесо	11311783-11311785	3
52	Скакалки		6
53	Обручи		5
Инвентарь для настольного тенниса			
54	Стол теннисный	10490026	1
55	Шарик д / тенниса	11312026	10
56	Сетка д/тенниса	11312027	1
57	Ракетка		4
Инвентарь для волейбола			
58	Сетка волейбольная		1
59	Мяч волейбольный		1
Инвентарь для футбола			
60	Мяч резиновый	11311763	1
61	Мяч футбольный	11311765	1
62	Ворота		2
63	Игла мяча	11312028-11312029	2
Инвентарь для шашек, шахмат			
64	Шашки	11311768-11311772	5
65	Шахматы	11312031-11312035	5
Нестандартная спортивная площадка			
66	Стойки для волейбола		2
67	Турник		2
Помещения			
68	Раздевалка женская		1
69	Раздевалка мужская		1
70	Туалет		1
71	Подсобное помещение		1
72	Кабинет преподавателя		1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники для преподавателя

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2010.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
9. Пузырь Ю.П., Залетаев И.П. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования», примерная комплексная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ. Центр «Школьная книга», М., 2003.

Основные источники для студентов

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2012
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
3. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: — СПб.: СПбГТУ, 1999.

Для студентов

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: — СПб.: СПбГТУ, 1999.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. <http://primapto.blogspot.com/>
2. <http://nashol.com/knigi-po-fizkulture/>
3. <http://www.knigafund.ru/tags/5344>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формализованное наблюдение за участием в соревнованиях; - формализованное наблюдение за сдачей контрольных нормативов; - оценка опроса; - оценка доклада; - оценка защиты рефератов <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении спортивно-массовых мероприятий; - традиционная система накопления отметок за каждую выполненную работу, на основе, которых выставляется итоговая отметка; - экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении нормативов, выполнении индивидуальных работ, тестирования и др. видов текущего контроля. - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка опроса; - оценка доклада; - оценка защиты рефератов - оценка контрольного тестирования; <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мониторинг роста навыков получения нового знания и творческой самостоятельности обучающего; - экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении индивидуальных работ, тестирования и др. видов текущего контроля.

<p>Знания: - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка опроса; - оценка доклада; - оценка защиты рефератов - оценка контрольного тестирования; <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мониторинг роста навыков получения нового знания и творческой самостоятельности обучающего; - экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении индивидуальных работ, тестирования и др. видов текущего контроля.
--	--