

специальности  
08.02.08 «Монтаж и эксплуатация  
оборудования и  
систем газоснабжения»

**Рабочая программа учебного предмета**

**ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности **08.02.08**  
**«Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>15</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Предмет «Физическая культура» является обязательной частью

Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

### 1.2. Цели и задачи учебного предмета:

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-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;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

#### - *Личностные результаты:*

ЛР 01. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);

ЛР 02. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613);

ЛР 07. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **- Метапредметные результаты:**

МР 01. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. 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;

МР 05. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. 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;

**- Предметные результаты:**

ПР 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05. 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).

**Общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
В том числе:	
практические занятия	<b>116</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды: ЛР, МР, ПР, ОК
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1	ЛР1-ЛР15,
	Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>				
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 2.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.			
	2. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.			
	3. Ускорение на 20-25м. Бег накороткие дистанции до 100м			
	4. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.			
	5. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.			
<b>Тема 2.2.</b> <b>Прыжки в длину с места(с разбега)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1. Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.			
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			

<b>Тема 2.3</b> <b>Метание гранаты</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Техника метания гранаты с полного разбега.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 2.4</b> <b>Кросс</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 2.5</b> <b>Эстафетный бег</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>30</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Теоретические сведения</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе.	2	1	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 3.2</b> <b>Техника игры в защите</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11



	4.	Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 3.3 Техника игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 3.4 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Групповые и командные действия в нападении	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	4.	Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач).	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>			<b>36</b>		
<b>Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 4.2 Техника игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1.	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя			ЛР1-ЛР15, МР1-МР6,

		руками низкого мяча.	2	2	ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	4	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	4.	Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 4.3 Техника игры в защите.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	4	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.			
	2.	Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины.			
	3.	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.			
<b>Тема 4.4 Тактика игры в нападении</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.			
	2.	Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча.			
<b>Тема 4.5 Тактика игры в защите</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча			
	2.	Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите.			
<b>Тема 4.6 Зачётные требования</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Умение выполнять различные способы передач в паре, на месте и в движении.			
	2.	Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, Бросок в корзину с двух шагов.			
<b>РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>20</b>		
<b>Тема 5.1 Теоретические сведения</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.			
<b>Тема 5.2 Строевые упражнения</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Построение и перестроение в шеренгу, колонну.			
	2.	Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 5.3</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			ЛР1-ЛР15, МР1-МР6,

<b>Волейбол</b>	1.	Работа со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.	2	2	ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	2.	Выпрыгивание вверх с мячом. Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	3.	Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе.	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
<b>Тема 5.4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
	1.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах.			
	2.	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки			
	3.	Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами	2	2	ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК11
		<b>Самостоятельная работа</b> Отработка упражнений для сдачи зачета	2	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2		
			<b>Всего:</b>	<b>120</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач);

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

##### ***Оборудование спортивного зала:***

###### ***Легкоатлетический сектор:***

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

###### ***Игровая площадка (баскетбольная):***

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

###### ***Игровая площадка (волейбол):***

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

##### ***Общая физическая подготовка***

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

##### ***Оборудование спортивной площадки широкого профиля:***

1. Площадка 30\*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

##### ***Место для стрельбы из пневматического оружия***

- мишенное поле (пулеулавливатель);
- пневматические винтовки – МР-512;
- мишени №8, 94
- коврики, столы и стулья;
- рабочее место преподавателя (стол, стул);

## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1. Печатные издания

#### Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др.
3. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

#### Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования. -М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
10. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
12. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
14. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
<b>Знания:</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады

### ***Критерии оценки:***

Результаты освоения учебной программы, освоения компетенций определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, умение высказывать и обосновывать свои суждения, грамотное, логическое изложение ответа, качественное внешнее оформление /для письменной формы/.

«Хорошо» - за полное освоение материала, владение понятийным аппаратом, ориентацию в изученном материале, осознанное применение знаний для решения практических задач, грамотное изложение ответа, но содержание и форма ответа имеет некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

«Неудовлетворительно» – студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.