

Министерство здравоохранения Иркутской области
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Иркутский базовый медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

34.02.01 Сестринское дело

(базовая подготовка на базе основного общего образования)

Иркутск, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОГБПОУ ИБМК, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной 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 спортивнооздоровительной 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).

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в т.ч.:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Структура и содержание учебной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид научной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) вт.ч:	118
<i>теоретические занятия</i>	8
<i>практические занятия</i>	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Студент должен знать:

- технику выполнения прыжка в длину с места;
- технику выполнения низкого старта и бег на короткие дистанции;
- правила игры «Ляпта».

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученным материалом.

Раздел 2. Гимнастика.

Обучающийся должен знать:

- комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений).

Обучающийся должен уметь:

- составить и провести комплекс упражнений на разные группы мышц.

Раздел 3. Волейбол.

Обучающийся должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику выполнения подачи, приема и передачи мяча;
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении.

Обучающийся должен уметь:

- совершенствовать элементы, изученные на уроках;
- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 4. Бадминтон.

Обучающийся должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 5. Народные игры

Обучающийся должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p style="text-align: center;">Семестр I</p> <p>Раздел 1. Теория</p> <p>1.Основы здорового образа жизни</p> <p>2.Основы самоконтроля</p> <p>3.основы методики самостоятельных занятий</p> <p>4.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>1.Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала . взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни</p> <p>Современное состояние здоровья молодежи личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ</p> <p>Самостоятельная работа: Написать реферат</p> <p>1.Диагностика и самодиагностика состояние организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Самостоятельная работа: Написать реферат</p> <p>Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий , их форма и содержание</p> <p>Самостоятельная работа: Написать реферат</p> <p>Личная и социально экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физическая нравственная и социальное здоровье личности профессионала</p> <p>Самостоятельная работа: Написать реферат</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	

выносливости 2.Совершенствование силовой выносливости	чередовании с ходьбой и бегом 2.Ускорение с высокого старта 15, 30 м 3.Равномерный бег 15 минут – девушки , 20 минут –юноши 4.Выполнения упражнений на снарядах Самостоятельная работа: Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль физического качества - выносливости 2.Совершенствование координации и ловкости	1.Котрольное выполнение упражнения Бег 300 м – девушки Бег 500 м – юноши 2.Игра в футбол Самостоятельная работа: Приготовиться к занятию по спортивным играм	2 2	
Раздел 2.2 Бадминтон 1.Изучение техники приемов игры. 2.Изучение техники подач 3.Изучение правил игры и судейства	1.Показать способы держание ракетки 2.Выполнение передвижения 3.Выполнение техники подач: короткая, высоко-далекая, плоская 4.Учебная игра 5.Судейства Самостоятельная работа: Читать правила игры	2 2	
1.Изучение техники ударов 2.Совершенствование техники приемов	1.Выполнять подачи 2.Выполнение ударов: Слева, справа, сверху, снизу. 3.Учебная игра 4.Судейство Самостоятельная работа: Читать правила судейства	2 2	
1.Изучение техники СМЭШ 2.Совершенствование техники подач	1.Выполнение подач 2.Выполнение ударов 3.Выполнение техники СМЭШ Самостоятельная работа: Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль техники подач 2.Совершенствования правил судейства	1.Контроль выполнение техники подач 2.Судейство на оценку Самостоятельная работа: Повторить правила игры и судейства	2 2	
1.Контроль техники СМЭШ 2.Контроль значение правил игры и судейства	1.Контроль на выполнение техники СМЭШ 2.Судейство на оценку Самостоятельная работа: Приготовиться к занятию по гимнастике	2 2	

<p>Раздел 2.3 Гимнастика 1. Развитие силовых качеств 2. Развитие гибкости</p>	<p>1. Выполнение комплекса № 1 по круговой. 2. Выполнение упражнений в парах Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнение для мышц верхнего плечевого пояса и мышц пресса</p>	<p>2 2</p>	
<p>1. Развитие силовой выносливости 2. Совершенствование гибкости</p>	<p>1. Выполнение комплекса №2 по круговой 2. Выполнение упражнений в парах Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнение для мышц пресса 2. Выполнять упражнения для развития гибкости</p>	<p>2 2</p>	
<p>1. Совершенствование силовой выносливости 2. Совершенствование гибкости</p>	<p>1. Выполнение комплекс №2 по круговой 2. Выполнение упражнений с предметами Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнение на гибкость 2. Тренировать мышцы брюшного пресса 3. Приготовиться к самостоятельному уроку</p>	<p>2 2</p>	
<p>1. Контроль силовых качеств 2. Развитие ловкости</p>	<p>1. Контрольное выполнение упражнений Поднимание туловища Сгибание разгибание рук 2. Командные подвижные игры Самостоятельная работа: 1. Тренировать мышцы на: прыжки на одной двух по переменки 2. Тренировать мышцы плеча, предплечья</p>	<p>2 2</p>	
<p>1. Развитие скоростной выносливости 2. Совершенствование ловкости</p>	<p>1. Выполнение комплекса №3 по круговой 2. Прыжки на скакалке 10,20,30 сек по 4раза Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнение для мышц брюшного пресса 2. Приготовиться к самостоятельному уроку</p>	<p>2 2</p>	
<p>1. Контроль двигательных качеств: Силы - поднимание туловища за 30сек. Ловкость - прыжки на скакалки за 30сек.</p>	<p>1. Контроль на выполнение упражнения -прыжки на двух через планку -поднимание туловища за 30сек. Самостоятельная работа: 1. Найти, принести, рассказать и объяснить любимую игру для развития ловкости</p>	<p>2 2</p>	

<p>Раздел 2.4 Подвижные игры 1.Развити ловкости 2.Совершенствование координационных способностей</p>	<p>1.Проведение игр для развития ловкости 2.Проведение игр на координацию Самостоятельная работа: 1.Найти,показать любимую игру для развития скоростных качеств</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование ловкости</p>	<p>1.Проведение игр скоростных качеств 2.Проведение игр для развития ловкости Самостоятельная работа: 1.Найти, рассказать любимую игру для развития скорости –силовых качеств</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование скоростных качеств</p>	<p>1.Проведение игр скоростно-силовых качеств 2.Проведение игр для развития скорости качеств. Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному уроку 2.Приготовить командные игры</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Контроль двигательной активности</p>	<p>1. Проведение игр для развития -скоростных качеств -скоростно-силовых -ловкости Самостоятельная работа: Приготовиться к уроку по спортивным играм</p>	<p>2 2</p>	
<p>Семестр II. Раздел 1.Волейбол. 1.Изучение приемов игры 2.Изучение техники подач</p>	<p>1.Выполнение приема и передачи мяча на три пояса 2.Выполнение комбинаций из изученных приемов 3.судейство игры Самостоятельная работа: 1. учить правила игры</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Совершенствование приемов удара 2.Совершенствование техники подач</p>	<p>1.Выполнение упражнений на листе в движение 2.Выполнение подач по зонам Самостоятельная работа: 1.учить правила игры 2.составить комплекс для разминки</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Контроль техники подач 2.Совершенствование техники игры</p>	<p>1.Выполнение подач на технику 2.Контрольная игра Самостоятельная работа: 1.Учить правила судейства 2.Составить комплексы для разминки</p>	<p>2 2</p>	
<p>1.Изучение техники приемов в защите 2.Совершенствование техники игры</p>	<p>1.Прием передачи мяча двумя руками сверху 2.Судейство игры Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс упражнений для разминки</p>	<p>2 2</p>	

	2. Учить правило судейства		
1.Изучение техники приема и передачи мяча снизу 2.Совершенствование приема и передачи мяча сверху	1.Работа с мячом индивидуально 2.Выполнение передач снизу в парах, в тройках в круге 3.Выполнение приема и передач мяча в парах через сетку в колонну 4.Учетная игра Самостоятельная работа: 1.Повторить правила судейства 2. Составить комплекции для разминки	2 2	
1.Совершенствование приема мяча снизу 2.Совершенствования приема мяча сверху	1.Выполнение упражнений индивидуально в колонну на месте 2.Выполнение упражнений шеренги колонны движения 3.Учетная игра Самостоятельная работа: 1.Повторить правило судейства 2.Составить комплекс для разминки 3.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контрольное выполнение техники и приема передачи мяча 2.Контроль выполнения по судейству	1.Выполнение техники приема и передачи мяча сверху 2.Судейство с демонстрацией жестов Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке	2 2	
1.Контрольное выполнение техники и передачи мяча 2.Контроль по судейству	Самостоятельная работа: Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль техники приемов игры 2.Контрольная игра с судейством	1.Выполнение приема и передачи мяча на три паса 2.Выполнение комбинаций из изучения приемов 3.Судейство игры Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для разминки 2. Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Совершенствование техники игры 2.Совершенствование по судейству	1.Выполнение подач нижней прямой и нижней боковой на точность попадания мяча в зону 2.Выполнение комбинаций из изученных приемов 3.Контрольная игра Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к занятию по гимнастике 2.Выполнять упражнения для мышц брюшного пояса.	2 2	
Раздел. 2			

Гимнастика			
1.Развитие силовых качеств 2.Развитие координации	1.Выполнение упражнений по круговой 2.Выполнение упражнения с предметом Самостоятельная работа: 1.Выполнение упражнений для тренировки мышц	2 2	
1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование силовых качеств	1.Прыжки на скакалке 10,20,30 сек 2.Выполнение комплекса упражнения по круговой Самостоятельная работа: 1.Выполнение комплекса для мышц	2 2	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие ловкости	1.Контрольное выполнение упражнений- поднимание туловища 2. Подвижные игры с предметом Самостоятельная работа: 1.Прыжки на одном месте, в движение для тренировки мышц стопы 2.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Прыжки на скакалке 1,2мин. Самостоятельная работа: 1.Тренировать мышцы ног: -выполнение прыжков приседая	2 2	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Выполнение прыжков по времени 3.Прыжки на скакалке 30сек;1,2мин. Самостоятельная работа: 1.Тренировать мышцы ног, стопу, бедро 2.Приготовить к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование ловкости	1.Выполнение тройного прыжка с места на результат 2.Подвижные игры со скакалкой Самостоятельная работа: 1.Выполнение упражнений брюшного пресса в чередование с упражнениями гибкости	2 2	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие гибкости	1.Контрольное упражнение сгибание разгибание рук юноши от пола, девушки от скамейки, поднимание туловища за 30сек. 2.Выполнение упражнения в парах. Самостоятельная работа: 1.Тренировка сил мышц ног, рук 2.Выполнение упражнения на гибкость	2 2	

1.Контроль скоростной выносливости 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольно выполнение прыжков на скакалке за 1 мин. 2.Эстафета и подвижные игры с предметом Самостоятельная работа: 1.Приготовить спортивную форму для занятия на улице	2 2	
Раздел 3 Легкая атлетика			
1.Инструктаж по техники безопасности 2.Развитие выносливости	1.Ознакомить учащихся с правилами по технике легкой атлетики 2.Бег в чередование с ходьбой и выполнение упражнений Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс для разминки	2 2	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков многоскоков 2.Выполнение бег в чередовании с ходьбой и выносливостью упражнений на пульс 120-140ударов в мин. Самостоятельная работа: 1.Составить комплексы для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке на выносливость.	2 2	
1.Контроль скоростных качеств 2.Контрольно скоростно-силовых качеств	1.Контрольное упражнение и бег с высокого старта 60м. 2.Контрольное выполнение прыжка в длину с мест Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке	2 2	
1.Совершенствование бега с нужного старта 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Выполнение задачи: старт, стартовый разбег, по дистанции финиша 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Составление комплекса для разминки 2.Упражнение для развития гибкости	2 2	
1.Совершенствование скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Пробегание отрезков 10,15,20,30,60 повторно 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Контроль на выполнение 100м 2.Игра в регби Самостоятельная работа: 1.Выполнение прыжков на скакалке - тренировка выносливости	2 2	
1.Совершенствование техники средней	1.Интервальный бег по дистанции 2.Выполнение упражнений на	2	

дистанции 2.Совершенствование ООП	снарядах Самостоятельная работа: 1.Тренировка выносливости ходьба 2-3 км в день.	2	
1.Совершенствование тактики бега на средние дистанции 2.Совершенствование ловкости	1.Переменный кроссовый бег 2.Игра «Выжигала» Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль скоростной выносливости. 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольная выполнение упражнения бег 100м. 2.Игра «Выжигала» Самостоятельная работа: 1.Тренировать выносливость: ходьба, бег, бег в чередование с ходьбой выполнение ОРУ для мышц туловища	2 2	
1.Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции 2.Совершенствование гибкости	1.Фартлек по пересеченной местности 2.Выполнение ОРУ для гибкости Самостоятельная работа: 1.Приготовиться к контрольному занятию	2 2	
1.Контроль общей выносливости 2.Совершенствование гибкости	1.Выполнение упражнение на бег 2000м 2.Выполнение ОРУ для гибкости Самостоятельная работа: 1.Найти и прочитать правило игры лапту	2 2	
Раздел 4 Народные игры 1.Изучение правил игры Лапту 2.Изучение судейство	1.Провести опрос 2.Учебная игра Самостоятельная работа: 1.Учить правила	2 2	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра в Лапту по времени 2.Судейство Самостоятельная работа: 1.Учить правила судейства	2 2	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра с ограниченным временем 2.Судейство Самостоятельная работа: 1.Учить правила 2.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль умения играть в Лапту 2.Контроль знаний по судейству игры в Лапту	1.Контрольная игра судейства на оценку Самостоятельная работа: 1.Научить своих друзей играть в Лапту	2 2	

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика:

- граната 500–700 гр 2 шт.
- рулетка 1 шт.
- секундомер 3 шт.
- свисток 6 шт.

Гимнастический инвентарь:

- резинка спортивная 3 шт.
- скалка 20 шт.
- мяч гимнастический 10 шт.
- гантели 10 шт.
- канат 3 шт.
- гимнастические коврики 6 шт.

Инвентарь для спортивных игр:

- бадминтон 7 шт.
- волан 8 шт.
- мяч волейбольный 4 шт.
- мяч футбольный 1 шт.
- мяч баскетбольный 7 шт.
- комплект для настольного тенниса 7 шт.
- стол для настольного тенниса 1 шт.
- сетка для волейбола 2 шт.
- сетка для баскетбола 2 шт.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. 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. Уни-та, 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко. – 5-е изд, перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

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.

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	–	–	–	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	–	–	–
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1