

Департамент образования Курганской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭФ04 Физическая культура**

для специальности

**21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности**

Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа абитуриентов физическая культура и спорт  
Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования  
21.02.06 Информационные системы обеспечения

**Организаторы:**

ГБПОУ Курганский государственный колледж

Разработчик: Еклсеанна Ролверт преподаватель физич  
ГБПОУ Курганский государственный колледж

Рекомендована к использованию:  
Протокол заседания цикловой  
комиссии общегуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

№ 1 от «6» сентября 2023 г.

Председатель ЦК Стегней



Согласована:

Заместитель директора по учебной  
работе

Брыксина Т.Б.

©Стегней Е. А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 . СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая» культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины базируется на основе программы в соответствии с требованиями ФГОС СПО в области профессионального образования в сфере образования и системы градостроительства. Программа является частью дисциплины, используемая для подготовки специалистов. Информационные системы обеспечения учебного процесса заочного отделения, а также для переподготовки.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общий гуманитарный цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины решаются следующие задачи: формирование у студентов устойчивых мотивов и отношения к своему здоровью, целостности и качеству, творческом использовании средств здорового образа жизни;

- развитие физических качеств и способностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой и спортом; активное участие в физической культуре и спорте;

- овладение технологиями физического воспитания, обогащение индивидуального здоровья физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о значении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и социальных ориентиров;

- приобретение компетенций в области физической культуры и спорта, овладение навыками творческой деятельности в различных формах физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- использовать полученные знания и навыки для поддержания собственного здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять зачетные упражнения и учебные программы;

- самостоятельно составлять и проводить простейшие комплексы физических упражнений в условиях личной и общественной гигиены и прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся:

- о роли физической культуры в общекультурном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, способностью:

**ОК 1** Понимать сущность и социальную значимость физической культуры и здорового образа жизни, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2** Организовывать учебную работу на занятиях, выбирать способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 4** Осуществлять профессиональную деятельность в условиях командной работы, обеспечивать эффективного выполнения профессиональных задач, личностного развития.

**ОК 5** Использовать информационные ресурсы в профессиональной деятельности.

**ОК 6** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7** Брать на себя ответственность за работу команды или себя, за результат выполнения заданий.

**ОК 8** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую приверженность принципам честности, экономически активной и востребованности в сфере самоуправления, в том числе на уровне взаимодействия и участвующий в деятельности	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, способствующий обеспечению безопасности, правопорядка и проявлению представителем с конструктивным и девиантным поведением предупреждающий социальную напряженность	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду. Стремящийся к личностному и профессиональному развитию	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность в основе любви к Родине, родному краю	ЛР 5

традиционных ценностей многонационал	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и этнокультурных, социальных, конфессиональных движений	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность собственную и чужую уникальность в видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к этнокультурных, социальных, конфессиональному, преумножению и трансляции многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий нормы общественной жизни, спорта; предупреждающий употребление алкоголя, табака, психоактивных веществ; устойчивое поведение в опасных и экстремных ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим и эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к ответственности, отказ от отношений с несовершеннолетними	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определяемые отраслевыми нормативными документами</b>	
Демонстрирующий готовность и способность достигать в нем взаимопонимания, на основе достижений в профессиональной деятельности	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к условиям успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к возможности личного участия в решении общественных проблем	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры современного уровня экологического менеджмента, ориентированной на реализацию деятельности в жизненно важных областях	ЛР 61
Проявляющий ценностное отношение к культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 71
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определяющие образовательного процесса</b>	
Осознающий необходимость колледжа и его роль в жизни	ЛР18
Осознающий необходимость освоения основ общечеловеческих ценностей	ЛР19

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы** учебной программы по специальности **352** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки **176** часов; самостоятельной работы **176** часов.

## СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторная (всего учебная)</b>	<b>176</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>170</b>
теоретические занятия	<b>6</b>
<b>Внеаудиторная (внеаудиторная)</b>	<b>176</b>
<b>Легкая атлетика:</b>	<b>68</b>
1. Совершенствование техники бега	8
2. Совершенствование техники бега	10
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания гран	12
5. Совершенствование техники бега на длинные	12
6. Совершенствование техники прыжко	16
<b>Гимнастика:</b>	<b>40</b>
1. Совершенствование комплекса упр	8
2. Совершенствование упражнений для разв	12
3. Совершенствование упражнений для разв	8
4. Совершенствование упражнений со скака	6
5. Совершенствование упражнений с гимнас	6
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>30</b>
1. Совершенствование техники естественного двухша	6
2. Совершенствование техники естественного однош	6
3. Совершенствование техники естественного однош	8
4. Совершенствование техники естественного двухш	2
5. Совершенствование техники естественного однош	2
6. Совершенствование техники естественного однош	2
7. Совершенствование техники естественного однош	4
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>38</b>
1. Выполнение упражнений для мыш	10
2. Выполнение упражнений для мышц тулови	10
3. Выполнение упражнений для мышц нижней	8
4. Выполнение упражнений с гантелями	10
<b>Итоговая аттестация в форме д</b>	

**2 . 2 . Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительства**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<b>3 С Е М Е С Т Р</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 1.</b> Теоретические сведения	Физическая культура техника безопасности на занятиях	2	1,2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.</b> Бег на дистанции	Практическая техника безопасности при выполнении бега на коротких дистанциях 100, 200, 400 м. Техника б) стартовый разгон в) бег по дистанции Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольно-упражнения на дистанции 100 м.	Практическая техника бега низкого старта по повороту 200 м. Повторно-выносливости. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) движение максимальной скорости 4 х 100 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Бег на дистанции	Практическая техника бега средней и скоростной выносливости. * 100 м	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Контрольно-упражнения на дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м.	Практическая техника бега на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Финиширование. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции	Практическая техника, тактика бега на длинные дистанции. Финиширование.	2	1,2,3





	1. Выполнение упражнений для мышц верхней 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 13.</b> Строевые упражнения перестроения	Практическое <b>Теоретическое</b> . а) классификация мест занятий в) предупреждение Строевые упражнения, построения в шеренгах и в колоннах Построение в одну и две шеренги и обратно. Повороты на месте	2	1,2,3
<b>Тема 14.</b> Упражнения равновесия	Практическое <b>Упражнения</b> . на равновесие на носках в приседе, танцевальные шаги шаги правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперед Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 15.</b> Акробатические упражнения	Практическое <b>Акробатические</b> упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок руках, кувырок назад в упор лежа (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 16.</b> Упражнения перекладина	Практическое <b>Упражнения</b> . в висах на перекладине махом и силой; подъем махом вперед в сед врозь правой (левой) перемахом ноги назад правой (левой). Размахи в упор лежа (назад). Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 17.</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 18.</b> Классический хода	Практически <b>Одновременный</b> одношажный лыжный ход, одношажный лыжный ход (основной и скоростной).	2	1,2,3
<b>Тема 19.</b> Классический хода	Практически <b>Одновременный</b> одношажный лыжный вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Переход с классического лыжного хода другой.	Практически <b>Переход</b> с свободным движением рук, «прямой переход попеременных ходов на одновременные: шаг, рывок». Элементы тактики лыжных гонок. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> Коньковые ходы.	Практически <b>Полуконьковый</b> ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 22.</b> Коньковые ходы.	Практически <b>Одновременный</b> одношажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 23.</b> Коньковые ходы.	Практически <b>Попеременный</b> коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Переходы	Практически <b>Переход</b> с одного конькового хода на другой.	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Горная техника	Практически <b>Техника</b> преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «поялочко»	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Горная техника	Практически <b>Техника</b> спуска: высокая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, разворот «плугом», отталкивание, торможение «плугом».	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Контрольно-упражнения де-3 км	Практически <b>Преодоление</b> дистанции бегом, на лыжах.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	<p>1. Совершенствование приема отскока и вращательного хождения</p> <p>2. Совершенствование техники одновременного шага</p> <p>3. Совершенствование техники конькового хода</p> <p>4. Совершенствование техники отскока и вращательного хождения</p> <p>5. Совершенствование техники движения в прыжке</p> <p>6. Совершенствование техники спусков и подпрыжков</p> <p>7. Совершенствование техники торможений и остановки</p>		
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 28.</b> Техника передвижения и владения мячом	Практическое освоение техники безопасности на занятиях, соревнований и судейства. Стойки, выпады, шаг, шаг с прыжком, скачком, прыжками, падениями, сочлененные приемы нападения и защиты. Передачи мяча: передача сверху, передача двумя сверху назад (за голову), передача сверху назад (за голову) в прыжке, одной рукой, передача двумя сверху вперед, передача двумя сверху назад. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 29.</b> Техника владения мячом. Нападение	Практическое освоение техники нападения: нападающий, отбивание, атакующая подача (сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху в прыжке с поворотом туловища, боковой, по блоку за спиной, имитации передачи, чередование способов). Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 30.</b> Техника владения мячом. Блок	Практическое освоение техники блокирования (одиночное зонное, парное зонное, парное индивидуальное). Передачи мяча: передача двумя сверху вперед, передача двумя сверху назад, передача двумя сверху вперед, передача двумя сверху назад, передача двумя сверху вперед, передача двумя сверху назад. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 31.</b> Техника владения мячом. Поддача	Практическое освоение техники нижней прямой подачи мяча, нижней «свечой», верхней прямой подачи, верхней «свечой». Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 32.</b> Прием мяча	Практическое освоение техники приема мяча: двумя снизу после передвижения, одной снизу после передвижения, одной снизу в падении в висе, одной снизу в падении в висе, одной снизу в падении в висе, одной снизу в падении в висе. Контрольные тесты.	2	1,2,3



<b>Тема 39.</b> Контрольно-упражнения в прыжках в длину с разбега	Практически прыжки в длину способом «свогнуто» а) разбег б) отталкивание в) фаза полета	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Бег на средние дистанции	Практически бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м, полумарафон, марафон, финиширование. ОРУ, тесты на средние дистанции	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Контрольно-упражнения в беге на средние дистанции	Практически бег на средние дистанции 1000, 1500, 2000 м, финиширование. ОРУ, тесты на средние дистанции	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 2. Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники прыжков в длину 6. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 42.</b> Акробатические упражнения	Практически акробатические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок в руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 43.</b> Упражнения на перекладинах	Практически упражнения в висе на перекладинах махом и силой; подъем махом вперед в сед врозь правой (левой) перемахом ногами врозь правой (левой). Размахивание изгибами. (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 44.</b> Акробатические упражнения	Практически акробатические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, кувырок в руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3

<b>Тема 45.</b> Упражнения на переклади	Практически Упражнения в висе на переклади махом и силой; подъем махом вперед в сед врозь правой (левой) и назад в упор. Обор правой (левой). Размахивание изгибами. С (назад). Контрольные тесты	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>44</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 47.</b> Классическ хода	Практически <b>Одновременный</b> одношажный лыжный ход, одношажный лыжный ход <b>(одновременный)</b> и <b>одновременный</b> лыжный ход. Попеременный двухшажный лыж	2	1,2,3
<b>Тема 48.</b> Переход с классическ лыжного хо другой.	Переход с одновременных ходов на попере «прямой» и «зигзаг». Переход с «прокатом». Перехо одновременные: переход без шага, переход гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 49.</b> Коньковые ходы.	Практически <b>Полуприсядочный</b> одношажный коньк Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 50.</b> Коньковые ходы.	Практически <b>Одновременный</b> одношажный коньк коньковый ход. Переходы с одного коньков	2	1,2,3
<b>Тема 51.</b> Горная тех	Практически <b>Техника</b> преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочк	2	1,2,3
<b>Тема 52.</b> Горная тех	Практически <b>Техника</b> спуска: высокая стойка Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «полуприсядочный», «полуелочк	2	1,2,3









	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию</p> <p>2. Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию</p> <p>3. Совершенствование техники прыжков в длину</p> <p>4. Совершенствование кроссовой подготовки</p> <p>5. Имитация техники метания гранаты</p> <p>6. Совершенствование техники бега на длинную дистанцию</p>		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 75.</b> Элементы акробатических упражнений	<p>Практические упражнения: группировка в воздухе, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в полушпагат.</p>	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Строевые упражнения перестроение	<p>Практические упражнения: построение в движении, КУГ. Построение в одну и две шеренги, перестроение из одной шеренги в две и обратно.</p> <p>Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<b>Тема 77.</b> Упражнения на равновесии	<p>Практические упражнения: равновесие на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед.</p> <p>Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Акробатические упражнения	<p>Практические упражнения: группировка в воздухе, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок в руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок в полушпагат (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Совершенствование комплекса упражнений</p> <p>2. Совершенствование комплекса упражнений</p> <p>3. Совершенствование комплекса упражнений</p> <p>4. Совершенствование комплекса упражнений</p>		

	5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>18</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 80.</b> Классический ход	Практическое овладение классическим лыжным ходом, одношажный лыжный ход (основной и скоростной).	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Классический ход	Практическое овладение классическим лыжным ходом.	2	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Практическое овладение переходом с классического лыжного хода на другой. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль.	2	1,2,3
<b>Тема 83.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение коньковым лыжным ходом. Коньковый ход без палочек.	2	1,2,3
<b>Тема 84.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение коньковым лыжным ходом. Переходы с конькового на классический.	2	1,2,3
<b>Тема 85.</b> Горная техника	Практическое овладение техникой подъема: шагом, беговым шагом. Подъем «получелочкой».	2	1,2,3
<b>Тема 86.</b> Горная техника	Практическое овладение техникой спуска: высокая стойка, торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором.	2	1,2,3
<b>Тема 87.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение коньковым лыжным ходом с махами руками. Коньковый ход без палочек.	2	1,2,3
<b>Тема 88.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного хода. 2. Совершенствование техники одновременного хода. 3. Совершенствование техники конькового хода. 4. Совершенствование техники классического лыжного хода.		

	5. Совершенствование техники двуднажременнода 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и		
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины тре спор в нзо алр лыжн, ойт рбеан в аьжаа, лр нс отга. од и он

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: севки усндокме рпър, ы жрк уо, лве атяк гранаты 700г рд, дрои теннисные мячи для флажки, эстафетные палочки, маты, ст

Баскетбол: мячи баскетбольные, набив Волейбол: сетка волейбольная, стойки волейбольные мячи.

Гимнастические брусья, мартышки, гимнастические скамеечки, гимнастический конь, перекладина, навесные

Лыжная подготовка: ботинки и палки.

Атлетическая гимнастика, комплекс упражнений, велотренажер и т.д.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, доска

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, литературы

##### Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура и спорт. М.: Академия, 2012
2. Григорович Е. С. Физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2009
3. Решетник В. В. Физическая культура и спорт. М.: Издательский центр «Академия», 2012
4. Муллер А. Б. и др. Физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2019
5. Лях А. А. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011
6. Бишаева А. А. Физическая культура и спорт. М.: Академия, 2010

## Д о п о л н и т е л ь н ы е    и с т о ч н и к и

1. А б р а м о в С а .    В о з р а с т н а я л и н и я    А б р - М о р н я 9 9 7 .
2. Б е л о в а , В а В е К л о г и я :    з д о р о в ь а ,    м о ш о д  
В . К . Б е л о в а ,    Ф . - М . , М и к а э л о в и ч
3. Т у р и з м и    с п о р т и в н о е .    А . р . В и е д н и м . о , в и а 2 0 1 0
4.    Ж у , М . И .    П о д в и ж н ы е    М а к с и м . М Ж 2 0 0 2 . о в
5.    З а в ь я И с т р е т ч и н г    в И б а н к    З а г - Б ь я л с е в . б . о л .
6.    К о л , В а в о в В а л е В л а д и м и р - С К П 1 9 9 8 . а н о в .
7. Л а з а , К е В . Р а к т и к у м    п о    к л е г к о е    б о б ш е д и я  
с р е д н и х    п е д а г о г и ч е с к и х    В у . ч . Л е а б з . К ь р х e    в    э    а    в  
Г . А . О р М . о , в . 1 9 9 9 .
8. М а к с и м е Б н . К ю .    Н а с т ю ш а н а у я и ж н я    ф и з и ч е  
у ч е б . с о / б    Б и с е р и с    М а - к М . и , м е 1 9 9 0 . .
9.    Ф о , М и А .    Ф и з и о л о г и ч е с к и е    о с н о в н ы е    в и д ы  
Ф о м и - М . ,    1 9 9 1 .
10. Д у б р о в В . К И й    С п о р т и в - у ч а е б н и е    к д и д л и я н а с т / у д е  
В л а д и м и р    Д у М . р 1 9 9 8    в    с к и й .

### И н т е р - р е с у р с ы :

[http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1)

<http://fizkultura-na5.ru>

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) ( О ф и ц и а л ь н ы й    с а й т  
Ф е д е р а ц и и ) .

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) ( Ф е д е р а ц и о н н ы й    о ф о р м а л ь н ы й    с а й т    « Р а н

[www.olympris.ru](http://www.olympris.ru) ( О ф и ц и а л ь н ы й    с а й т    С

[www.gour32441.narva.ee](http://www.gour32441.narva.ee) . б м н а о т о д и ч е с а й т е

« О б щ е в о й с к о в а я    п о д г о т о в к а » .    Н а с т а в л

В о о р у ж е н н ы х    С и л а х    Р о с с и и 2 0 0 9    о й    Ф е д е р а

## 4. К О Н Т Р О Л ь    И    О Ц Е Н К А    Р Е З У Л ь Т А Т О В    О С Д И С Ц И П Л И Н ы

К о н т р о л ь    и    о ц е н к а    р е з у л ь т а т о в    о с в о е  
п р е п о д а в а т е л е м    в    п р о ц е с с е    п р о в е д е н и я  
р а б о т ,    т е с т и р о в а н и я ,    а    т а к    ж е    д и в и д у а л ь н ы х  
п р о е к т о в ,    и с с л е д о в а н и й .

Р е з у л ь т а т ы    о	К р и т е р и и    о ц	Ф о р м ы    и    м е с т о н
В    р е з у л ь т а т е	Э ф ф е к т и в н о    и с Ф и з к у л ь т у р н о	Д и ф ф е р е н ц и р о з а д а н и я ,    т

<p>дисциплины об должны использовать - оздоровительн деятельность достижения профессиональ В результате дисциплины об должны роли физичес в общекультур профессиональ социальном ра человека; основы здоров жизни</p>	<p>оздоровительную деятельность здоровья, дос жизненных и профессиональ Эффективно пр рациональные двигательных профессиональ деятельности; Эффективно по средствами пр перенапряжени характерными дл профессии</p>	<p>самостоятель разноуровне, контрольные Зачеты</p>
---	---	---



