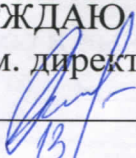


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ.Б.Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (ф) СПбГУТ)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебной работе

 М.А. Цыганкова

13/05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов заочной формы обучения

по специальности:

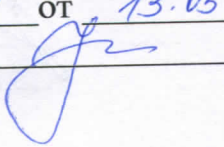
11.02.12—Почтовая связь

Архангельск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.12 – Почтовая связь, примерной программы учебной дисциплины и в соответствии с учебным планом по специальности 11.02.12 – Почтовая связь.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от 13.05 2022 г.

Председатель  Д.Н.Угловская

Составитель:

Ю.А. Жаденова, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.12 – Почтовая связь.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

Личностные результаты (ЛР): ЛР1-ЛР27

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 114 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 114 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)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений, посещение секционных занятий	114
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Введение в физическую культуру		4	
Тема 1.1 Основные понятия и предмет физической культуры	Содержание учебного материала	2	1
	Физиологические основы физической культуры и спорт. Физические способности человека	1	
		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений			
Раздел 2 Легкая атлетика		56	
Тема 2.1 Основные понятия лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		2, 3
	-состояния организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление -формы занятий физическими упражнениями, эффекты физических упражнений, методики оценки работоспособности -простейшие комплексы физических упражнений для развития функциональных возможностей, физических качеств, коррекции индивидуальных нарушений здоровья		
	Практические занятия		
	1 Проведение разминки легкоатлета	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Составить и провести разминку легкоатлета	2		

Тема 2.2 Спринтерский бег	Содержание учебного материала			2
	- основы техники бега, методы развития быстроты, методика проведения разминки легкоатлета -спринт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование -старт из низкого и высокого положения, преодоление коротких дистанций за определенное нормативами время			
	Практические занятия			
	2	Изучение основ спринтерского бега	2	
	33	Совершенствование специальных беговых упражнений	2	
	37	Совершенствование старта и стартового разбега	2	
	39	Совершенствование скоростной выносливости	2	
Самостоятельная работа обучающихся		8		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на выполнение общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений, специальных прыжковых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 2.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала			2
	-основные способы прыжков в длину, основы техники прыжков, основные методы развития прыгучести, методика проведения разминки прыгуна в длину с разбега -фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет и приземление) -факторы, от которых зависит дальность прыжка			
	Практические занятия			
	3	Совершенствование прыжков в длину	2	
	38	Совершенствование специальных прыжковых упражнений	2	
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на специальные прыжковые упражнения, упражнения на отдельные группы мышц (ОГМ). Групповая работа: посещение секционных занятий				

Тема 2.4 Метание легкоатлетических снарядов	Содержание учебного материала			2, 3
	-факторы, влияющие на дальность полета снарядов, основы техники метания			
	-основные фазы метания легкоатлетических снарядов, техника безопасности при метаниях			
	-выполнение метания ядра с места и с разбега			
	Практические занятия			
	4	Совершенствование легкоатлетических метаний	2	
36	Совершенствование зачетных упражнений по л/атлетике	2		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития гибкости и координации движений. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 2.5 Стайерский бег	Содержание учебного материала			2
	-польза оздоровительного бега, основы техники бега на длинные дистанции, методы контроля за функциональным состоянием организма			
	-тактика бега на длинные дистанции			
	-преодоление дистанций за определенное нормативное время			
	Практические занятия			
	5	Совершенствование бега на длинные дистанции	2	
32	Развитие выносливости	2		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Индивидуальная работа: медленный равномерный бег до 7 км. Групповая работа: посещение секционных занятий				

Тема 2.6 Легкоатлетические многоборья	Содержание учебного материала			2, 3
	-виды соревнований в многоборье -требования, предъявляемые видами, входящими в многоборье к физическим качествам и функциональным системам организма			
	Практические занятия			
	34	Выполнение комплекса «Легкоатлетическое многоборье»	2	
	40	Совершенствование контрольных упражнений по л/атлетике	2	
	57	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Раздел 3 Баскетбол			36	
Тема 3.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований	Содержание учебного материала			2
	-основные элементы техники и тактики игры баскетбол -методика корригирующей гимнастики глаз, методика проведения разминки баскетболиста без мяча и с мячом, система защиты и нападения, техника безопасности при игре -выполнение стойки баскетболиста, перемещение по площадке, ловля и передачи мяча, броски по кольцу, стандартные комбинации -методика судейства по баскетболу;			
	Практические занятия			
	6	Совершенствование передач в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения общей физической подготовки (ОФП), беговые упражнения, упражнения на гибкость. Групповая работа: посещение секционных занятий				

Тема 3.2 Передачи мяча	Содержание учебного материала			2
	-основные правила игры, способы применения различных передач в игре			
	Практические занятия			
	41	Совершенствование передач двумя мячами	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития ловкости. Групповая работа: посещение секционных занятий		2		
Тема 3.3 Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала			2, 3
	-траектория полета мяча, основы техники броска в кольцо -виды бросков в кольцо, точки отскока в кольцо			
	Практические занятия			
	8	Совершенствование штрафного броска	2	
	44	Совершенствование техники дальнего броска	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП, упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 3.4 Ведение мяча	Содержание учебного материала			2, 3
	-техника владения мячом -способы «дриблинга» -варианты целесообразного применения ведения мяча			
	Практические занятия			
	7	Обучение дриблингу (ведению мяча)	2	
	42	Ведение мяча с обводкой и бросками	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения для развития специальной силы. Групповая работа: посещение секционных занятий				

Тема 3.5 Групповые взаимодействия (комбинации)	Содержание учебного материала			2
	-тактика игры в нападении -комбинации, используемые в игре баскетболе			
	Практические занятия			
	9	Изучение комбинации «Большая восьмерка»		
	43	Изучение наружного и внутреннего заслона	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 3.6 Учебная игра	Содержание учебного материала			2,3
	-тактика игры в защите и нападении, взаимодействия с партнером; -«зонная» и «персональная» защита, стремительное и позиционное нападение			
	Практические занятия			
	10	Практическое применение правил баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
Участие в соревнованиях на первенство колледжа				
Раздел 4 Атлетическая гимнастика			64	
Тема 4.1 Упражнения ОФП	Содержание учебного материала			2, 3
	-методы контроля за функциональным состоянием организма -основные рекомендации к силовым упражнениям -методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания, польза занятий атлетической гимнастикой -комплекс упражнений с собственным весом.			
	Практические занятия			
	11	Выполнение упражнений с собственным весом		
	13	Выполнение комплекса «Многоборье ОФП»	2	
	28	Совершенствование упражнений ОФП	2	

	45	Выполнение комплекса «Упражнения ОФП»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Индивидуальная работа: составление простейшего комплекса круговой тренировки, выполнение комплекса утренней гимнастики, соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений Групповая работа: посещение секционных занятий	8	
Тема 4.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала			2,3
	- методика подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднятия туловища из положения лежа, поднятия ноги в висе -комплекс круговой тренировки в разных режимах работы			
	Практические занятия			
	12	Выполнение комплекса «Круговая тренировка»	2	
	46	Выполнение интервальной круговой тренировки	2	
	54	Выполнение круговой тренировки в различных режимах интенсивности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий		6	
Тема 4.3 Упражнения на ОГМ с отягощениями	Содержание учебного материала			2
	-методика проведения разминки перед работой со штангой и гантелями; -техника безопасности при работе со штангой и гантелями, комплекс упражнений со штангой и гантелями; -выполнение комплекса, осуществление страховки партнера.			
	Практические занятия			
	15	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	29	Повторное выполнение силовых упражнений	2	
	47	Совершенствование силовых упражнений с отягощениями	2	

	55	Совершенствование упражнений атлетической гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на силовые и скоростно-силовые упражнения.				
Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 4.4 Гиревое многоборье	Содержание учебного материала		2,3	
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью			
	-техника выполнения упражнений			
	-методика выполнения основных упражнения: жим, рывок, толчок.			
	Практические занятия			
	27	Совершенствование упражнений с гирей	2	
	48	Совершенствование зачетных упражнений	2	
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки. Освоение техники выполнения упражнений с гирей.				
Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 4.5 Силовое троеборье	Содержание учебного материала		2	
	-методика индивидуального подхода к направленному развитию двигательных качеств;			
	-техника выполнения упражнений, регламент проведения соревнований;			
	-методика выполнения приседаний со штангой на плечах, жима лежа, становой тяги.			
	Практические занятия			
	14	Выполнение комплекса «Силовое троеборье»	2	
	30	Совершенствование упражнений комплекса «Пауэрлифтинг»	2	
31	Совершенствование силовых упражнений	2		
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической				

	зарядки. Освоение техники выполнения силовых упражнений. Групповая работа: посещение секционных занятий		
Раздел 5 Лыжная подготовка		28	
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		2
	-методика проведения разминки лыжника -основы техники попеременных и одновременных ходов, «конькового хода»		
	Практические занятия		
	17 Выполнение попеременных и одновременных лыжных ходов	2	
	18 Совершенствование «Конькового хода»	2	
	35 Совершенствование зачетных упражнений по лыжной подготовке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6
Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов. Групповая работа: посещение секционных занятий			
Тема 5.2 Горнолыжная подготовка	Содержание учебного материала		2
	-основы техники преодоления подъемов и спусков, поворотов и торможений; -способы выполнения поворотов и торможений.		
	Практические занятия		
	20 Совершенствование зачетных упражнений (попеременных и одновременных лыжных ходов на склоне). Спуски и подъемы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Индивидуальная работа: лыжные прогулки с применением изученных ходов, с подъемами и спусками, с изменением скорости движения Групповая работа: посещение секционных занятий			

Тема 5.3 Прохождение дистанций на время	Содержание учебного материала			2,3
	-комплекс спортивных мероприятий на дистанции, входящие в различные соревнования; -способы подбора инвентаря, применения лыжных мазей, подготовки лыж; -составление графика прохождения дистанции, проявление морально – волевых качеств.			
	Практические занятия			
	19	Развитие скоростной выносливости	2	
	21	Контрольное прохождение 3-5 км дистанции на время	2	
	56	Совершенствование зачетных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Индивидуальная работа: лыжные прогулки до 15 км. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Раздел 6 Волейбол			40	
Тема 6.1 Технико – тактические действия. Правила соревнований	Содержание учебного материала			2
	-методика проведения разминки волейболиста, правила игры, методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств; -техника безопасности при игре в волейбол -основные элементы техники волейболиста			
	Практические занятия			
	25	Построение учебно-тренировочного занятия	2	
	24	Совершенствование технических приемов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения на гибкость и ловкость. Групповая работа: посещение секционных занятий				

Тема 6.2 Передачи мяча	Содержание учебного материала			2
	-основы техники передачи и приема мяча двумя руками; -разновидности передач относительно направления, длины, высоты;			
	Практические занятия			
	22	Совершенствование передач в парах		
	49	Совершенствование разминочных упражнений и технических приемов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 6.3 Подача мяча	Содержание учебного материала			2,3
	-основы техники подач, приема мяча после подачи, методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом -способы подач, скорость полета мяча при подаче, какие факторы обуславливают точность подач, под каким углом должен приниматься мяч по отношению к предплечьям рук			
	Практические занятия			
	52	Совершенствование технико-тактических действий		
	Самостоятельная работа обучающихся			2
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения. Групповая работа: посещение секционных занятий				
Тема 6.4 Нападающий удар	Содержание учебного материала			2, 3
	-методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях, основы техники нападающего удара и блока -роль активных движений рук при отталкивании, почему рука при ударе по мячу должна быть прямой, чем отличается рациональная техника атакующего удара, какие факторы обуславливают эффективность блокирования			

	Практические занятия		
	23 Совершенствование нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на скоростно-силовые упражнения.	2	
	Групповая работа: посещение секционных занятий		
Тема 6.5 Блокирование, подстраховка	Содержание учебного материала		2
	-тактические действия в защите; -расположение игроков при защите углом «вперед», в «линию»; -блокирование нападающего удара, осуществление страховки, осуществление приема мяча и начало атаки		
	Практические занятия		
	50 Совершенствование групповых взаимодействий	2	
	51 Освоение и совершенствование волейбольных комбинаций	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки с акцентом на упражнения ОФП. Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях			
Тема 6.6 Волейбол: учебная игра	Содержание учебного материала		2, 3
	-тактика действий команды в нападении, методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; -расположение игроков при нападении со второй передачи; -выполнение нескольких атакующих комбинаций.		
	Практические занятия		
	26 Применение технико-тактических приемов в учебной игре	2	
	53 Ведение игры с применением всего арсенала средств волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
Индивидуальная работа: выполнение комплекса утренней физической зарядки.			

	Групповая работа: посещение секционных занятий, участие в соревнованиях.		
Всего:		228	

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)

**2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в заочной форме**

Разделы и темы	Количество часов			
	Объем ОП	Самостоят. работа	аудиторные занятия	
			обзор-ные	практ. рабо-ты
Раздел 1 Введение в физическую культуру	4	3	1	
Раздел 2 Легкая атлетика	40	39	1	
Раздел 3 Баскетбол	48	47	1	
Раздел 4 Атлетическая гимнастика	72	71	1	
Раздел 5 Лыжная подготовка	20	20	0	
Раздел 6 Волейбол	44	44	0	
Всего часов по дисциплине:	228	224	4	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

щиты и кольца баскетбольные – 2 шт., стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, рулетки, разметка площадок, табло электронное; гимнастические маты, медицинболы, ракетки для настольного тенниса, «шведская» стенка и перекладины, скакалки, стойки, тренажерные устройства «Защитник» и «Лестница», гимнастические скамейки, мяч волейбольный игровой Mikasa mva200 – 3 шт., мяч волейбольный игровой – 1 шт., клюшка флорбольная юниорская (2 комплекта), мяч баскетбольный – 13 шт., мяч волейбольный – 27 шт., мяч волейбольный Torres – 15 шт., мяч волейбольный тренировочный – 20 шт., обувь спортивная – 11 шт., ракетка Atemi pro 1000 – 4 шт., секундомер – 4 шт., скамейка для пресса СТ-311 (компл) – 1 шт., скамья аудиторная – 16 шт., тренажёр для пресса (скамья FE03) – 1 шт., форма волейбольная Asics (женская) – 10 шт., форма легкоатлетическая – 11 шт., шиповки легкоатлетические – 14 шт., антенна для вол.сетки+карманы – 1 шт..

Лыжная база: ботинки лыжные Fischer – 2 шт., винтовка пневмат.МР-512 – 2 шт., винтовка пневматическая МР-512 – 1 шт., винтовка пневматическая(ГДР) – 1 шт., пневматическая винтовка – 4 шт., комбинезон лыжный (гоночный) – 3 шт., лыжероллеры – 3 шт., лыжи Fisher RCS carbolnite – 2 шт., лыжи беговые+креплен+ботинки – 1 шт., лыжи гоночные – 1 шт., лыжи гоночные коньковые – 4 шт., лыжи гоночные коньковые с креплением – 1 шт., лыжи пластиковые – 3 шт., ботинки лыжные – 26 шт., утюг для подготовки лыж – 1 шт., ботинки лыжные + крепления – 15 шт., ботинки лыжные NNN+крепления – 19 шт., ботинки лыжные SPINE NNN + крепление лыжное NNN – 5 шт., крепления лыжные 75 мм, – 11 шт., палки лыжные – 41 шт., палки лыжные STC – 4 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., утюг Start – 1 шт. чехол для беговых лыж – 2 шт., лыжи пластик – 15 шт., лыжи пластиковые – 20 шт., лыжи прогулочные – 10 шт., крепления лыжные Salomon – 2 шт., крепления лыжные чёрные – 15 шт., лыжи – 40 шт.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

спортивная площадка с нестандартным оборудованием и элементами полосы препятствий, прямая беговая дорожка, кроссовая дистанция, яма для прыжков в длину с разбега.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. – Москва: Академия, Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский пед. гос. ун-т, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html> — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

2. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>— Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

4. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

5. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев, С. Лукина. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. -- ISBN 978-5-288-05785-4. -- URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=332865> — Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения. Учебное пособие / Л. Н. Гелецкая. — Красноярск : Сиб.федр. ун-т. 2019. — 214 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84177.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Татарова, С. Ю. Физическая культура. Здоровый образ жизни / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный к-т. 2017. — 211 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Эммерт, М. С. Общая физическая подготовка для самостоятельных занятий. / М. С. Эммерт. — Омск : ОГТУ. 2017. — 212 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Яковлев, С. А. Физическая культура. Контрольные задания, упражнения, тесты. Методическое пособие / С. А. Яковлев. — Архангельск : АКТ(ф)СПбГУТ. 2018. — 59 с. — URL: //Portal/Books_Irbis/fizra-sbor-tek.doc

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: Практические занятия №1-57 Контрольные задания
Усвоенные знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль: Устный опрос
основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Устный опрос
	Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета