



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа по
учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины
по специальности
23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»

МО – 23.02.01.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021



Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 «*Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в *общий гуманитарный и социально-экономический цикл*.

1.3. Цели 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 и 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

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
Семестр 3		33			33			66			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12			12					2	ОИ,Т
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2				Лекция, собеседование		
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4			2/4			Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4				
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6			2/6						
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8						
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						4/8				
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10						
6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12				Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						5/13				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12									2	ОИ,Т	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренажерном зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14								
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16								
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике						5/18						
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/18								
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Бруснях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						5/23						
11	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22								
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24				объяснение				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	9			9		10		19		Упр. на пресс	2	ОИ, Т
	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра				2/26						отжимания		
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.						5/28						
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра				2/28						приседания выпрыгивания		
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре				2/30								
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»						5/33						
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре				3/33								
	Итого за 3 семестр	33			33		33		66				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
4 СЕМЕСТР		41			41		41	82			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ										2	ОИ, Т
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре				2/2						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол						6/6				
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне				2/4						
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.						6/12				
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре				2/6						
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне				2/8						
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.						6/18				
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении				2/10						
6	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре				2/12						
ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12								2	ОИ, Т
7	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу				2/14						
8	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах				2/16					Упр на пресс, Руки, ноги гибкость	
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики						6/24				
9	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.				2/18						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
	уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная				
10	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка				2/20							
11	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переводом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах -				2/22							
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.						6/30					
12	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах				2/24				объяснение			
13	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра				2/26				разучивание			
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»						6/36					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15			15		12		27		2	ОИ, Т
14	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна				2/28					кроссы		
15	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра				2/30							
16	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра				2/32							
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»						5/41					
17	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП				2/34							
18	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч				2/36							
19	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра				2/38							
20 21	Досдача нормативов по л/а. Спортивная игра				3/41							
	Итого за 4 семестр	41			41		41		82			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
5 СЕМЕСТР		34			34		34	68			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12			12		7	29			
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест				2/2						
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а				2/4						
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.						4/4				
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»				2/6						
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.				2/8						
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег						4/8				
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты				2/10						
6	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра				2/12						
	Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»						4/12				
ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12									
7	Правила поведения в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х				2/14						
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине				2/16						
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»						4/16				
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.				2/18						
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х				2/20						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х				2/22								
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.				2/24								
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.						4/20						
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	10			10		10		20				
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра				2/26								
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»						4/24						
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра				2/30								
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.						5/29						
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре				2/32								
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая						5/34						
17	Совершенствование верхней прямой подачи, учебная игра с применением изученных приемов				2/34								
	Итого за 5 семестр	34			34		34		66				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	6 СЕМЕСТР	38			38		38	76			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	12								2	ОИ,Т
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре				2/2						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол						4/4				
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне				2/4						
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре				2/6						
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка						4/8				
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой				2/8						
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите				2/10						
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта						4/12				
6	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв				2/12						
	Взаимодействие игроков в нападении										

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14									2	ОИ, Т	
7	Теоретические сведения и правила техники безопасности ОФП в парах и с гири-ми, лазание по канату и рукоходу				2/14								
8	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах				2/16								
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»					4/16							
9	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусках, подъемы на перекладине, ОФП				2/18								
10	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусках, ОФП на тренажерах				2/20								
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта					4/20							
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренировка				2/22								
12	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП				2/24								
13	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость				2/26								
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»					4/24							

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12											
14	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна Самостоятельная работа № 7 «Скейтборд»				2/28			4/28					
15	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра				2/30								
16	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра Самостоятельная работа № 8 «Настольный теннис»				2/32			5/33					
17	Низкие старты 4-5 x 60-80 м., эстафеты. ОФП				2/34								
18	К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки Самостоятельная работа № 9 «Дартс»				2/36			5/38					
19	Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег Досдача нормативов по л/а. Спортивная игра				2/38								
	Итого за 6 семестр	38			38			38	76				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР	22			22		22		44				
	БАСКЕТБОЛ	12			12		12		24				
1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля Высоколетящих мячей. Броски в движении				2/2								
2	Броски в прыжке после ведения и остановки. Зонная защита в учебной игре. Штрафной бросок				2/4								
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».						4/4						
3	К/н – броски мяча в движении. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Персональная опека				2/6								
4	Броски в прыжке после ведения с сопротивлением защитника. Персональная опека в учебной игре				2/8								
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»						3/7						
5	К/н – штрафной бросок. Учебная игра с персон. опекой				2/10								
6	Учебная игра с применением изученных техн. приемов				2/12								
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»						3/10						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10		12	22			
7	Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»				2/14		4/14				
8	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой , п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х Самостоятельная работа №5 «Укачивание, его профилактика и лечение»				2/16		4/18				
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка				2/18						
10	К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине Самостоятельная работа №6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».				2/20		4/22				
11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.				2/22						
	Итого за 8 семестр	22			22		22	44			
	Итого по дисциплине:	168			168		168	336			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1</p> -сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.; -шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17» 770-1шт.; -системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.; -стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.; -сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.; -баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; -мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.; -принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.; -секундомер 508 память 30-1шт.;
	<p>Спортивный зал №2</p> Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.
	<p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)</p> Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.

Продолжение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3.Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru ЭБС « ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru Издательство «Лань», https://e.lanbook.com Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	ОК 2,3,6	Выполнение индивидуальных заданий, зачет
Освоенные умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2,3,6	Выполнение группой поточно и индивидуально, зачет