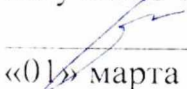


**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
 О.В. Бушуева
«01» марта 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(код и наименование специальности)**

Квалификация выпускника
Техник-программист
(базовая подготовка)

Форма обучения
Очная

Пермь, 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», разработанной «Федеральным институтом развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом профиля профессионального образования.

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Московченко А.Е., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «16» января 2019 г.

Рекомендована к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 12 |
| 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 17 |
| 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУП.06 «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).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОУП.06 «Физическая культура» входит в число общих учебных предметов цикла общеобразовательной подготовки программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования,

для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических способностей;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 спортивно-оздоровительной 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

- 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 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 180 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, из них лекционных занятий – 8 часов, практических занятий – 109 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 63 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов (очная форма обучения) |
|--|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 180 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 8 |
| практические занятия | 109 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 63 |
| в том числе: | |
| реферат по одной из тем курса | 12 |
| <i>Промежуточная аттестация: зачет</i> | |

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в стране. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Основы организации человека, как единицы саморазвивающейся и саморегулирующейся системы. Роль и значение легкой атлетики в ППФП студентов применительно к профилю направления. Предупреждение травм и техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Требования программы и нормативы (тесты) по легкой атлетике. Физиологические характеристики некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, «мертвая точка», «вработывание», «второе дыхание», «утомление»).

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжных гонок. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка лыж, подбор лыжных мазей и смазок. Правила поведения студента на занятиях лыжным спортом. Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности лыжной гигиены. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Предупреждение переохлаждения, обмороживания, травм и оказание первой медицинской помощи. Правила, организация и проведение соревнований. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.

Раздел 4. Спортивные игры

Спортивные игры как средство совершенствования общей и ППФП, повышение эмоциональности, учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Физическая подготовка как часть физического совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок

(простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции). Организация и проведение соревнований.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| Вводное занятие | <i>Лекционное занятие</i> Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | |
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Лекционные занятия</i> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | 2 | 1, 3 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Подготовка устного доклада по темам: роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры. | 4 | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни | <i>Содержание учебного материала</i> | | |
| | <i>Лекционные занятия</i> Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. | 2 | 1, 3 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Подготовка устного доклада по темам: влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека; организация здорового студента; режим дня как составляющая здорового образа жизни; двигательная активность; профилактика вредных привычек. | 4 | |
| Тема 1.3. | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | 1, 3 |

| | | | |
|---|--|---|------|
| Основы физического и спортивного самосовершенствования | <i>Лекционные занятия</i> Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств. | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Подготовка устного доклада по темам: история Олимпийских игр Древней Греции. Олимпийские игры современности. | 4 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Бег на 2000 м и на 3000 м | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. | 8 | 1, 2 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Самостоятельные занятия физической культурой. | 4 | |
| Тема 2.2. Бег на 100 м | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | 8 | 1, 2 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Самостоятельные занятия физической культурой. | 4 | |
| Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м) | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 8 | 1, 2 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Самостоятельные занятия физической культурой. | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м) | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | 8 | 1, 2 |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | | |
| | Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Самостоятельные занятия физической культурой. | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|------|
| Тема 2.5. Прыжок в длину | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | | |
| Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | 4 | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | |
| Тема 3.2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Лыжные ходы: одновременные и попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Техника преодоления подъемов и препятствий. | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | 4 | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | |
| Тема 3.3. Элементы тактики лыжных гонок | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Тактика лыжных гонок: основные элементы (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.) | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | 4 | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | |
| Тема 3.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Техника прохождения дистанций 3 км и 5 км (девушки и юноши соответственно). | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | 4 | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | |
| Тема 3.5. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |
| | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | | |
| | <i>Самостоятельная работа студентов</i> | 4 | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | |
| Тема 4.1. | <i>Практические занятия</i> | 8 | 1, 2 |

| | | | | |
|-------------------------|---|----------------------|------|--|
| Волейбол | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | | |
| Тема 4.2. Баскетбол | Практические занятия | 8 | 1, 2 | |
| | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. | | | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | | |
| Тема 4.3. Ручной мяч | Практические занятия | 8 | 1, 2 | |
| | Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | | |
| | Самостоятельная работа студентов | 3 | | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | | |
| Тема 4.4. Футбол | Практические занятия | 5 | 1, 2 | |
| | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. | | | |
| | Самостоятельная работа студентов | 4 | | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой. | | | |
| | | Всего часов | 180 | |
| | | Лекционные занятия | 8 | |
| | | Практические занятия | 109 | |
| | | Консультации | 8 | |
| | | СРС | 63 | |

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).

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов |
|--|---|
| РАЗДЕЛ 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| РАЗДЕЛ 3. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |

| | |
|---|---|
| <p>РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры</p> | <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
|---|---|

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

5.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;

- секундомеры;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Для проведения лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

5.2. Рекомендуемая литература

Основные источники:

Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2019. — 271 с. : ил.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> .— Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п.п. | Содержание изменения | Дата, номер протокола заседания педагогического совета |
|-----------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Внесены изменения в перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы. | решение от 27.08.2020 №7 |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |