

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алейник Станислав Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.03.2019 16:45:44
Уникальный программный ключ:
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

Факультет по заочному образованию и международной работе

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета по заочному

образованию и международной работе

Литвиненко Т.Ю.

2018 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**По специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация
сельского хозяйства**

(базовый уровень среднего профессионального образования)

Майский 2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства (базовый уровень), утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. №457, в соответствии с «Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования», утвержденными Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.,

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

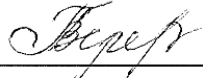
Разработчик(и): Герей Л.В. – старший преподаватель, и.о. заведующего кафедрой физической культуры

Корниенко Е.М. – старший преподаватель


Багиров Ш.Ш. – старший преподаватель

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

«04» июля 2018г., протокол № 14.

И.о. зав. кафедрой физической культуры  Л.В. Герей

Одобрена методической комиссией факультета СПО
«11» июля 2018 г., протокол № 11.

Председатель методической комиссии  В.В. Бодина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 328 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов; самостоятельной работы обучающегося 320 часов.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
- практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	320
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	16
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	16
судейство соревнований по различным видам спорта	24
посещение студентами спортивных секций	60
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	40
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала,	Объем
-----------------------	--------------------------------	-------

и тем	лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		57
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	-
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	14
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	14
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	-
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	14
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	0,5
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	14
Раздел 2. Гимнастика		45

<p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p>	<p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	-
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	14
<p>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.</p>	0,5
	<p>Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	15
<p>Тема 2.3 Техника акробатических упражнений</p>	<p>Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p>	0,5
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	15
<p>Раздел 3. Спортивные игры</p>		59

(волейбол)		
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	-
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	14
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	14
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	-
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	16
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	14
Спортивные игры (баскетбол)		45
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	0,5
	Самостоятельная работа студента:	14

	Изучение правил по баскетболу.	
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	16
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	-
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	14
Раздел 4. Футбол (для юношей)		60
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	0,5
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	14
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	0,5
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	14
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футболу.	16
Тема 4.4	Практическое занятие:	0,5

Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	14
Раздел 5. Настольный теннис		43
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	14
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	0,5
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	12
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	16
Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору		31
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	14

Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	16
Всего:		328

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности

с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

Совершенствуется бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. На занятиях применяется: бег на 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Включает в себя: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Занятия спортивными играми направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, проводятся в соответствии с климатическими условиями в течение учебного года.

3.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.

3.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

3.3. Футбол (для юношей)

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 упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

3.4. Настольный теннис

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: координация, гибкость, ловкость, выносливость и быстрота. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные). Правила игры. Прием, атака. Отработка подач.

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы:

- Спортивный зал № 129. Белгородский район, ул. Вавилова, д.26
Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка CarbonYukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25
Комплект гантелей
Олимпийский гриф для штанги
Олимпийский гриф штанги изогнутый ОТВС
Подставка для олимпийских дисков и грифов
Силовой тренажер BodySolid 165W
Силовой тренажер BodySolid CMN-390
Силовой тренажер Body SolidGSRM-40
Силовой тренажер BodySolidGPM 65
Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм)
Скамья BodySolid 32
Скамья Body Solid 45
СкамьяBody Solid GDIB-46L
Скамья Body SolidPAB 139
Скамья Body SolidPLM 180
Скамья Body SolidProClub SFB349G
Стенкагимнастическаяскрепежом (2800*800*160мм)
Стойка для гантелей
Стойка для дисков
Стойка под штангу OXYGEN
Тренажер для армреслинга
Тренажермашина Смита Marcy
Турник – пресс – брусья BodySolid
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower
Шкаф металлический LS-41
ШтангаОКВдиаметр50ммслабоизогнутая
Штанга ОТВС диаметр 50ммсильноизогнутый
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм
Банкетка на м /к
Гантели цельныевес2 кг
Гриф для тяги прямой
Диск 1,25
Диск 20 кг
Диск 15 кг
Диск 2,5
Диск 20 кг
Диск 5
Диск для грифа 25 кг
Диск обрезиненный черныйBarbell1.25
Диск обрезиненный черный Barbell10
Диск обрезиненный черный Barbell15
Диск обрезиненный черный Barbell2.5
Диск обрезиненный черныйBarbell5
Замки олимпийские
Замки прищепки
Олимпийский гантельный гриф

Полка LE-21

Полка LE-41

- Спортивный зал в здании технологического факультета Белгородская область, Белгородский район, ул. Студенческая, д.1

Оборудование:

1.1. Шведская стенка – 6 шт.,

1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.

1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.

- Физкультурно-оздоровительный комплекс Белгородский район, ул. Вавилова, д.26

Оборудование: баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт, тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка, ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой

- Учебный корпус №1 гимнастический зал (борцовский) Белгородская область, Белгородский район, ул. Студенческая, д.1

Оборудование: гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

- Учебный корпус №1 зал для настольного тенниса и дартса Белгородская область, Белгородский район, ул. Студенческая, д.1

Оборудование: столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Белгородская область, Белгородский район, ул. Вавилова, д.26

Оборудование, инвентарь: стандартные ворота, покрытие (дорожка),рукоходразнуровневый, лабиринт,забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей
Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с

выходом в Интернет) Белгородская область, Белгородский район, ул. Студенческая, д.1

Оборудование: специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор: Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI.

Лицензионное программное обеспечение

1. Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса (Сублицензионный договор №28 от 08.11.2018) - 522 лицензия.. Срок действия лицензии с 08.11.2018 по 08.11.2019
2. МойОфис Образование free бессрочная для СПО
3. MS Windows WinStrtr 7 Acadm Legalization RUS OPL NL. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.
4. MS Windows Pro 7 RUS Upgrd OPL NL Acadm. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.
5. MS Office Std 2010 RUS OPL NL Acadm. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.
6. Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition сублицензионный договор № 31705082005 от 05.05.2017. Срок действия лицензии – бессрочно.
7. Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition сублицензионный контракт № 5 от 04.05.2017. Срок действия лицензии – бессрочно.
8. Microsoft Imagine Premium Electronic Software Delivery. Сублицензионный договор №937/18 на передачу неисключительных прав от 16.11.2018. Срок действия лицензии- бессрочно.

Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бароненко В. А.

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>
2. <https://holm.ru>- сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru>- газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru> - газета "Спорт в школе"
5. <http://lib.belgau.edu.ru> - ЭБ Белгородского ГАУ
6. <http://znanium.com> – ЭБС «Знаниум»
7. <http://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань»
8. <http://ebs.rgazu.ru> – ЭБС «AgriLib».

Периодические издания

1. Физкультура и спорт
2. Физиология, морфология и цитология человека и животных (с указателями)
3. Спортивная смена
4. Спорт-экспресс

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену;</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>подтягивание на высокой и на низкой перекладине;</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках;</p> <p>челночный бег 3*10 м;</p> <p>поднимание туловища из положения, лежа на спине;</p> <p>наклон вперед из положения стоя;</p> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; <p>тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег на 100 м;
 - тест Купера - 12-минутное передвижение.