Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«16» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2021

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель _____ А.С. Бабина

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 2021 г.

Автор-составитель:
А.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 № 69 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.), и с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, разработанной ФУМО в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 *Физическая культура* относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 01	У 1 – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	З 1 – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	У 2 – определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	З 2 – номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	У 3 – определять актуальность	З 3 – содержание актуальной

	нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	У 4 – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	З 4 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	У 5 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З 5 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем ОП **–** 166 часов,
в том числе:
очная форма обучения
с преподавателем - 164 часа;
практические занятия – 160 часов,
самостоятельной работы обучающегося - **2** часа.
заочная форма обучения
с преподавателем - 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***	
	очная форма обучения	**заочная форма обучения**
Объем ОП	**166**	**166**
С преподавателем	**164**	**4**
в том числе:		
практические занятия	**160**	**2**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**2**	**162**
в том числе: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение		20

оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 4. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий 5. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта 6. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах. 7. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня в свободное время. 8. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2	20 20 20 20 20 20 22
Форма промежуточной аттестации	3-5 семестры – дифференцированный зачет	3 курс - дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины – очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**6**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		
	1 *Физическая культура и спорт как социальные явления культуры.* Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. *Техника безопасности.* Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержке здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	4	3
	Практическое занятие Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**126**	
Тема 2.1.	**Содержание учебного материала**	**10**	

Общая физическая подготовка	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания, Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		3
	Практические занятия Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Комплексов общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	 2 2 2 2 2	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**24**	
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции Преодоление полосы препятствий Бег с ускорениями Техника бега на длинные дистанции Прыжки в длину Техника бега на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег Бег 3 км	 4 4 2 4 2 4 4	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	**62**	
	Практические занятия <u>Баскетбол.</u> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование техники и тактики спортивных игр. <u>Волейбол.</u> Стойки, перемещение по площадке. Подача и прием мяча. Стойки в волейболе. Передачи мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. <u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка	 20 24 2	3

	соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**14**	
	Практические занятия Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, качества повторений.	14	2
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**14**	3
	Практические занятия (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Классические и переменные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	14	
Тема 2.6. Плавание	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	2	3

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**34**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**20**	
	Практические занятия Профессионально значимые двигательные действия. Профессионально-прикладная физическая культура. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	20	3
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**14**	3
	Практические занятия Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Строевая, физическая, огневая подготовка. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары ногой и рукой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	14	
	Всего по дисциплине	**166**	

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины – заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**6**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**		
	1 *Физическая культура и спорт как социальные явления культуры.* Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	Содержание учебного материала *Техника безопасности.* Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержке здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся **Практическое занятие**	2	

	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**126**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**10**	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания, Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Комплексов общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	 2 2 2 2 2	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**24**	
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции Преодоление полосы препятствий Бег с ускорениями Техника бега на длинные дистанции Прыжки в длину Техника бега на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег Бег 3 км	 4 4 2 4 2 4 4	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**62**	
	Практические занятия <u>Баскетбол.</u> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Тактика игры в защите и	 20	

	нападении. Совершенствование техники и тактики спортивных игр. <u>Волейбол.</u> Стойки, перемещение по площадке. Подача и прием мяча. Стойки в волейболе. Передачи мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. <u>Футбол.</u> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <u>Настольный теннис.</u> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	24 2 2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**14**	
	Практические занятия Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Круговая тренировка. Упражнения с собственным весом. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, качества повторений.	14	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**14**	
	Практические занятия (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Классические и переменные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты,	14	

	торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
Тема 2.6. Плавание	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**34**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**20**	
	Практические занятия Профессионально значимые двигательные действия. Профессионально-прикладная физическая культура.	**18**	
	Содержание учебного материала **Практические занятия** Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся **Содержание учебного материала** Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся** **Содержание учебного материала**	**14**	
	Практические занятия Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Строевая, физическая, огневая подготовка. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой); стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары ногой и рукой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	14	
	Всего по дисциплине	**166**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для плавания:

- плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография: учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019. — 384 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-106874-8 // ЭБС «Znanium». - URL:https://znanium.com/catalog/product/1012527 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1541976 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
3. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-Москва НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL:https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Интернет ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 06.05.2021). — Текст: электронный.
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL:http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL:http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2021). – – Текст: электронный.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – UR:http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы – URL:http://www.mossport.ru. (дата обращения 06.05.2021). – Текст: электронный.
6. Российская спортивная энциклопедия – URL:http://www.libsport.ru, (дата обращения 06.05.2021). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: З 1 – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности З 2 – номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; З 3 – содержание актуальной	Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачет

нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; З 4 – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; З 5 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** У 1 – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) У 2 – определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска У 3 – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. **Гимнастика** Оценка техники выполнения упражнений **Лыжная подготовка**

самообразования У 4 – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности У 5 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка результатов выполнения на практических занятиях Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет