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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А. Римша
«16» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

36.02.01 Ветеринария

2020

РАССМОТРЕНО
На заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель _____ Е.А. Лысенкова

Протокол № 10 от «05» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«09» 06 2020 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 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 504 (ред. от 09.04.2015).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 504 (ред. от 09.04.2015).

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки.

1.3. Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

обладать общими компетенциями:

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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **292** часа,
в том числе:
по очной форме обучения
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **146** часов;
самостоятельной работы обучающегося **146** часов;

по очно-заочной форме обучения
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа; самостоятельной работы обучающегося **288** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**292**	**292**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**146**	**4**
в том числе:	-	
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	144	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**146**	**288**
в том числе: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 4. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 5. Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. 6. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. 7. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах. 8. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня в свободное время. 9. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	10 8 48 - 20 48 12	14 64 32 4 78 24 46 26
Форма промежуточной аттестации:	3-7 семестры - дифференцированный зачет	6 семестр - зачет

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			*16*	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		*2*	
	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.		*3*
	2	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. 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.			

	Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости осанки с нарушением в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	*10*	
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**202**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	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, общеразвивающие упражнения,* в том числе в парах, с предметами. *Подвижные игры.*		*3*
	Практические занятия 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	*4*	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		*3*
	Техника бега на короткие, средние и *длинные дистанции,* бега по прямой и виражу, на стадионе и		

	пересеченной местности, эстафетный бег. *Преодоление полосы препятствий.* Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. *Бег с ускорениями.*		
	Практические занятия по легкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	*24*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	*8*	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Баскетбол. *Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча:* двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. *Ловля мяча:* двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. *Тактика игры в защите* и *нападении.* Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. *Волейбол.* *Стойки* в волейболе. *Перемещение по площадке. Подача* мяча: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. *Приём мяча.* Передачи мяча. *Нападение и блокировка удара. Тактика игры.* Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра. *Футбол.* Перемещение по полю. Ведение мяча. *Передача мяча. Нападающие удары.* 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 действия игроков с мячом.* Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		*3*

	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.		
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости о задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6.В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная	*40*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	*24*	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	**Содержание учебного материала**		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. *Упражнения на блочных тренажерах* для развития основных мышечных групп. *Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,* бодибарами. *Упражнения с собственным весом.* Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, качества повторений. *Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.* Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		*2*
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	*20*	

	3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	*24*	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		*3*
	Лыжная подготовка *(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.* 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.* Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта. -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.	*14*	
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	*20*	
Тема 2.6.	**Содержание учебного материала**	-	

Плавание	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.		*3*
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	*24*	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		*74*	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**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 профессиоограммы. *Профессионально значимые двигательные действия.* Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. *Профессионально-прикладная физическая культура.* *Комплексы упражнений в режиме дня специалиста.* *Комплексы упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.* Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. *Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.*		*3*
	Практические занятия. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	*24*	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	*24*	

Тема 3.2. Военно -прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала *Строевая, физическая,* огневая *подготовка.* Строевая подготовка. *Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.* *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.		*3*
	Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов 4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 6. Учебно-тренировочные схватки. 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	*14*	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	*12*	
	Всего:	*292*	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			*16*	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		*2*	
	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.		*3*
	2	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. 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.			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		*14*	

Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**200**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся:** Построения, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения	*4*	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	**Самостоятельная работа обучающихся:** Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	*32*	*3*
Тема 2.3. Спортивные игры	**Самостоятельная работа обучающихся:** 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	*64*	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся:** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	*44*	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся** Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	*34*	*3*
Тема 2.6. Плавание	**Самостоятельная работа обучающихся** Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.	*24*	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		*74*	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Самостоятельная работа обучающихся** Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	*46*	
	Практическое занятие Профессионально-прикладная физическая культура	*2*	
Тема 3.2. Военно -прикладная физическая подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся.** Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	-	*3*
	Всего:	*292*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
- спортивного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивное оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- 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, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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) // ЭБС «Znanium». URL: https://znanium.com/catalog/product/1012527 (дата обращения: 03.09.2020). - ISBN 978-5-16-106874-8. - Текст: электронный.

2. 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: 01.09.2019). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры Б273 в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 40 с. ISBN 978-5-7996-1175-0. - Текст: непосредственный

Интернет-ресурсы:

1. Все о бодибилдинге [Электронный ресурс]: https://builderbody.ru/nestareyushhaya-atletiche skaya- gimnastika/ - Режим доступа: https://builderbody.ru/nestareyushhaya-

atleticheskaya-gimnastika/, свободный.

2. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области [Электронный ресурс]: http://www.dmps-kuzbass.ru/ - Режим доступа: http://www.dmps-kuzbass.ru/, свободный.

3. Министерство спорта Российской Федерации - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru , свободный.

4. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово [Электронный ресурс]: http://www.kultsport42.ru/ - Режим доступа: http://www.kultsport42.ru/, свободный.

5. 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» [Электронный ресурс]: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - 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 студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. **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 студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. **Лыжная подготовка** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка.** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся***
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:
На входе - начало учебного года, семестра;
На выходе - в конце учебного года, семестра, темы программы.
Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей /профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.
Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.