АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).**

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).**

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент обладать **общими компетенциями:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУЗБАССА
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ № 80»
_____ О. В. Галушкина
М.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ КПТТ
_____ В.Г. Жуков
«21» 05 2021 г
М.П.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
(базовая подготовка, основное общее образование)

2021

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № 10 от «21»__05__ 2021 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский профессионально-технический техникум».

Автор-составитель:

Горнева Елена Ивановна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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** **19**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).**

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент обладать **общими компетенциями:**

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка студента – **168** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **168** 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)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
Самостоятельная работа студента	**–**
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачёта (3-8 семестры)*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	***2***	***3***	***4***
2-й курс 3-й семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 30 часов)			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как 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. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		
	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 поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее 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		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	***2***	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	***2***	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса Выполнение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	***2***	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	**Практические занятия**		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	***6***	
	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину	***4***	
Тема 2.3 Спортивные игры	**Гандбол** Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: техника нападения; перемещения и остановки игроков; владение мячом: ловля, передача, ведение, броски; техника защиты; стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание);	**8**	

	техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения; тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия; тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия; тактика игры вратаря. Учебная игра.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Практические занятия**	**4**	
	Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5км (девушки), до10км(юноши).		
Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	***2***	
2-й курс 4-й семестр (практические занятия – 44 часа)			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.3 Спортивные игры	**Практические занятия**	**4**	
	Баскетбол Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: перемещение 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; групповые и командные действия игроков; двусторонняя игра. Учебная игра.		
	Волейбол Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: стойки в волейболе; перемещение по площадке; подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая; прием мяча; передачи мяча; нападающие удары; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; расстановка игроков; тактика игры в защите, в нападении; индивидуальные действия	**6**	

	игроков с мячом, без мяча; групповые и командные действия игроков; взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Футбол Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: перемещение по полю; ведение мяча; передачи мяча; удары по мячу ногой, головой; остановка мяча ногой; приём 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.	**6**	
	Бадминтон Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение по площадке, жонглирование воланом; удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева; подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; прием волана; тактика игры в бадминтон; особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде; защитные, контратакующие и нападающие тактические действия; тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	**4**	
	Настольный теннис Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: стойки игрока; способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка; передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки; технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча; тактика игры, стили игры; тактические комбинации; тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	**4**	
Тема 2.4 **Аэробика (девушки)**	**Практические занятия**	**6**	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика		

	фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	**Практические занятия**	**6**	
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**	**4**	
	Разучивание,закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	**4**	
	Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	***2***	
Тема 3.2.	**Практические занятия**		

Военно-прикладная физическая подготовка.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий (безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.).	***2***	
Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	***2***	
3-й курс 5-й семестр (практические занятия – 26 часов)			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Практические занятия**	**6**	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	Подвижные игры различной интенсивности	**6**	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	**Практические занятия**	**6**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Практические занятия**	**6**	
	Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5км (девушки), до10км(юноши).		
Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	***2***	
3-й курс 6-й семестр (практические занятия – 30 часов)			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.3 Спортивные игры	**Практические занятия**	**4**	
	Баскетбол Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: перемещение 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; групповые и командные действия игроков; двусторонняя игра. Учебная игра.		
	Футбол Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры: перемещение по полю; ведение мяча; передачи мяча; удары по мячу ногой, головой; остановка мяча ногой; приём 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.	**4**	
Тема 2.4 **Аэробика (девушки)**	**Практические занятия**		
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	**6**	

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	**Практические занятия**	**6**	
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**	**4**	
	Разучивание,закреплениеисовершенствованиепрофессионально значимых двигательных действий.		
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	**2**	
	Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	**2**	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	**Практические занятия**	**6**	
	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		
Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	**2**	
4-й курс 7-й семестр (практические занятия – 18 часов)			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	**Практические занятия**	**2**	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и		

	виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину	**8**	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практические занятия**	**4**	
	Разучивание,закреплениеисовершенствованиепрофессионально значимых двигательных действий.		
	Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	**2**	
Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	**2**	
4-й курс 8-й семестр (практические занятия –18 часов)			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.5. Лыжная подготовка	**Практические занятия**	**8**	
	Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5км (девушки), до10км(юноши).		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	**Практические занятия**	**2**	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники 5 основных элементов борьбы.	**2**	
	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой).	**2**	
	Учебно-тренировочные схватки.	**2**	

Дифференцированный зачет	**Практические занятия**	***2***	
Всего:		**168**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков 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 военно-прикладной подготовки:

- стрелковый тир,
- полоса препятствий,
- татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийное оборудование.
- музыкальный центр;
- выносные колонки; микрофон;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексовупражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для

демонстрации на экране.

Учебно-методическое обеспечение:
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1541976 (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1044220 (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
2. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Актион». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: http://www.ofizkulture.ru (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: http://eor.edu.ru (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: http://www.fizkult-ura.ru (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка «5» ставится, если студент выполнил движение или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать Оценка «4» ставится, если студент при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Оценка «3» ставится, если студент выполнил двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий, - участие в соревнованиях различного уровня. Методы оценки результатов**:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - 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; *Спортивные игры***.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

		Оценка выполнения студентом функций судьи. *Аэробика* ***(****девушки****)*****.*** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. *Атлетическая гимнастика* **(**юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. *Лыжная подготовка.* Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.
Знания:		
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни.	- Оценка «5» ставится, если студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности, демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни, обосновывает целесообразность использования средств физической культуры,	- тестирование; - оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией; - ведение дневника самонаблюдения; - защита рефератов.

	режимов нагрузки и отдыха Оценка «4» ставится, если студент допускает небольшие неточности и незначительные ошибки; если студент допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя. Оценка «3» ставится, если студент за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	