

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана 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 05.02.2018 г. №69.

Разработчик: преподаватель первой квалификационной категории



О.А. Рафаилов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от «25» 06 2020 г.

Председатель П(Ц)К



А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора



П.А. Стифеева

Согласовано:

Заведующий отделением



Н.Г. Корнев

Старшие методисты



О.В. Михайлова



Э.И. Саушкина

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

\_\_\_\_\_ одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

\_\_\_\_\_ одобренного педагогическим советом техникума протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....            | 4    |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины.....               | 5    |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины..... | 15   |
| 4. Контроль и оценка результат учебной дисциплины.....          | 17   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью рабочей подготовки специалистов среднего по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрепленной группы специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017 г. № 1196

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

| Код   | Наименование результата обучения  |
|-------|---|
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой применительно к различным контекстам   |
| ОК03  | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  |
| ОК04  | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  |
| ОК06  | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей   |
| ОК08  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы   | 196         |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  | 10          |
| практические занятия  | 176         |
| <i>Самостоятельная работа</i>   | <i>10</i>   |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>    | <i>4</i>  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>                    |   |             |   |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | 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.   | 2           |   |
|   | Социально-биологические основы физической культуры<br>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, её влияние на основные органы и системы организма. 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 | 4           |   |
|   | Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного  | 2           |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>          |   | <p>OK 06<br/>OK 08</p>                               |
| <b>Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие</b>                         | <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> | 2 |  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |   |  |
| <b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>  | <b>Практические занятия</b>   |   | <p>OK 02<br/>OK 03<br/>OK 04<br/>OK 06<br/>OK 08</p> |
|   | <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности</p>  | 4 |  |
| <b>Тема 2.2. Развитие физических качеств: сила, выносливость.</b>                     | <b>Практические занятия</b>   |   |  |
|   | <p>1. Выполнение упражнений сидя и лежа с основными и промежуточными положениями прямых рук.</p>  | 8 |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>2. Выполнение упражнений с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств.</p> <p>3. Выполнение поточного способа проведения ОРУ.</p> <p>4. Выполнение упражнений с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление.</p>  |   |  |
| <b>Тема 2.3. Развитие физических качеств: ловкость, быстрота</b> | <p>1. Выполнение прыжков.</p> <p>2. Отработка техники равномерного бега и слабой интенсивности.</p> <p>3. Выполнение беговых упражнений. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.</p> <p>4. Выполнение прыжков через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.</p> <p>5. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.</p> | 8 |  |
| <b>Гимнастика</b>  | <b>Практические занятия</b>  |   |  |
| <b>Тема 2.4. Техника выполнения гимнастических упражнений</b>    | <p>1. Выполнение строевых упражнений.</p> <p>2. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>3. Выполнение гимнастических упражнений с предметами.</p>   | 6 | <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> |
| <b>Тема 2.5. Техника производственной гимнастики</b>             | <b>Практические занятия</b>  |   |  |
|  | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, у гимнастической стенки  | 2 |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний  | 2 |  |
| <b>Легкая атлетика</b>   |  |   |  |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Тема 2.6. Основы техники бега на короткие дистанции. Техниканизкого и высокого старта.</b>          | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.<br>2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта  | 4 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.7. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.</b>     | <b>Практические занятия</b><br>1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».<br>2. Отработка подбора разбега.<br>3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении. | 6 |   |
| <b>Тема 2.8. Техника и тактика бега на средние дистанции</b>   | <b>Практические занятия</b><br>1. Отработка техники бега с изменением скорости<br>2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.   | 4 |   |
| <b>Тема 2.9. Кроссовый бег.</b>  | <b>Практические занятия</b><br>1. Совершенствование тактики длительного бега на местности<br>2. Выполнение повторного бега на отрезках до 300м  | 4 |   |
| <b>Тема 2.10. Основы техники бега по мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под уклон.</b> | <b>Практические занятия</b><br>1. Продолжение отработки техники кроссового бега по мягкому и скользкому грунту, с правильной постановкой ног<br>2. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности                                     | 6 |   |
| <b>Тема 2.11. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.</b>                   | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение тактики и техники кроссового бега<br>2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты   | 4 |   |
| <b>Тема 2.12. Техника бега на короткие</b>   | <b>Практические занятия</b>   | 4 |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| дистанции. Техника эстафетного бега.   | 1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках<br>2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки  |   |   |
| Тема 2.13. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.                                | <b>Практические занятия</b>  | 6 |   |
|  | 1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места<br>2. Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»<br>3. Подбор разбега. Отработка передачи палочки в движении  |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Длительный бег на местности в заданном темпе   | 2 |   |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2 |   |
| <b>Волейбол</b>  | <b>Практические занятия</b>  |   |   |
| Тема 2.14. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.  | 1. Изучение техники выполнения приема и передач мяча сверху и снизу<br>2. Закрепление навыков приема мяча в парах  | 4 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
| Тема 2.15. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.   | <b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1. Изучение техники выполнения подач мяча снизу и сверху через сетку<br>2. Изучение и закрепление тактических навыков игры в парах   | 4 |   |
| Тема 2.16. Нападающий удар, игра через сетку. Правила игры, судейская терминология. Общая физическая подготовка. | <b>Практические занятия</b>  |   |   |
|  | 1. Совершенствование техники нападающего удара.<br>Совершенствование тактики игры в парах через сетку.<br>2. Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.<br>3. Выполнение упражнения подъем туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола | 6 |   |
| Тема 2.17. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подач мяча                                     | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |
|  | 1. Отработка совершенствования техники постановки рук и ног при приеме и передачи мяча сверху.<br>2. Отработка совершенствования техники подачи мяча, работа в парах   |   |   |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Тема 2.18. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков по зонам.          | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Отработка техники совершенствования нападающего удара в игре<br>2. Совершенствование тактики игры по зонам  |   |   |   |
| Тема 2.19. Совершенствование тактики действий игроков в зоне нападения. Двухсторонняя игра.             | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Отработка совершенствования техники нападающего удара, игра в парах через сетку<br>2. Отработка тактических действий игроков на площадке                                |   |   |   |
| Тема 2.20. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.      | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Отработка совершенствования нападающего удара, игра в парах через сетку<br>2. Отработка выполнения техники блокирующего удара, страховка и перемещения игроков по зонам |   |   |   |
| Баскетбол<br>Тема 2.21. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения. | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   | OK 02<br>OK 03<br>OK 04<br>OK 06<br>OK 08 |
|   | 1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол<br>2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность                        |   |   |   |
| Тема 2.22. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.                    | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении<br>2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке          |   |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Игра на одно кольцо   | 2 |   |   |
| Баскетбол<br>Тема 2.23. Техника приемов и тактика игры в нападении и в защите                           | <b>Практические занятия</b>  | 4 | OK 02<br>OK 03<br>OK 04<br>OK 06<br>OK 08 |   |
|   | 1. Отработка техники и тактики приемов игры в нападении<br>2. Отработка техники и тактики приемов игры в защите  |   |   |   |
| Тема 2.24. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.                                    | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Обработка индивидуальных и групповых действий игры  |   |   |   |
| Тема 2.25. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке.            | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |   |
|   | 1. Отработка совершенствования техники передач мяча в движении.<br>Отработка передачи мяча от груди, из-за головы, ударом о пол, работа                                    |   |   |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | в парах<br>2. Отработка бросков мяча в кольцо в прыжке на технику и точность   |   |   |
| Тема 2.26. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите.   | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |
|   | 1. Отработка совершенствования техники игры в нападении и защите   |   |   |
| Тема 2.27. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.  | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |
|   | 1. Отработка совершенствования техники игры<br>2. Совершенствование техники командных и персональных действий игроков  |   |   |
| Легкая атлетика<br>Тема 2.28. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции | <b>Практические занятия</b>  | 6 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
|   | 1. Совершенствование быстроты в процессе занятий<br>2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.<br>3. Совершенствование техники высокого и низкого старта<br>4. Повторный пробег отрезков с высокого и низкого стартов |   |   |
| Тема 2.29. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.                                      | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |
|   | 1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках<br>2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».   |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Прыжки в длину с места и с разбега. Передача эстафетной палочки   | 2 |   |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2 |   |
| Тема 2.30. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты                     | <b>Практические занятия</b>  | 6 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
|   | 1. Совершенствование техники бега с изменением скорости<br>2. Выполнение повторного бега на отрезках<br>3. Отработка подбора разбега в выполнении техники метания гранаты  |   |   |
| Тема 2.31. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта.                                      | <b>Практические занятия</b>  | 4 |   |
|   | 1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега. Отработка длительного бега на местности.<br>2. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега   |   |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>Тема 2.32. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>                        | <b>Практические занятия</b><br>1. Совершенствование выполнения техники кроссового бега<br>2. Выполнение бега в повторно-переменном темпе на отрезках 2-3км  | 4 |   |
| <b>Виды спорта по выбору</b>  | <b>Практические занятия</b>   |   |   |
| <b>Тема 3.33. Атлетическая гимнастика</b>   | 1. Изучение упражнений на тренажерах на развитие основных групп мышц.<br>2. Изучение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой<br>3. Выполнение упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса.<br>2. Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.<br>5. Выполнение прыжков со скакалкой.<br>6. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. | 8 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
| <b>Тема 2.34. Ритмическая гимнастика и аэробика</b>   | <b>Практические занятия</b><br>1.Изучение композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br>2. Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений с использованием музыкального сопровождения.<br>3. Выполнение и закрепление базовых шагов с движениями рук. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.        | 6 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                      |   |   |   |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Практические занятия</b><br>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня   | 6 | ОК 02<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |

|               |   |            |  |
|---------------|---|------------|--|
|               | специалиста.  |            |  |
|               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | 4          |  |
|               | <b>Дифференцированный зачет</b><br>Бросок баскетбольного мяча на технику и точность, техника ударов по мячу ногой и головой. Тактика игры в защите и нападении  | 2          |  |
| <b>Итого:</b> |   | <b>196</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС.05 Физическая культура**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

Для студентов:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. – М.: Русское слово, 2017.
2. Третьякова Н.В. Физическая культура / под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017.
3. Матвеев А.П. Физическая культура.– М.: Вентана-Граф, 2017.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
5. Решетников Н.В Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительная литература:

1. Палехова Е.С. Физическая культура.– М.: Вентана-Граф, 2017.
2. Физическая культура: учебник для СПОЮ. Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Рефераты на спортивную тематику. [Электронный ресурс] – URL: nsportal.ru – Режим доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>, свободный
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>, свободный
3. Основы физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm), свободный
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), свободный
5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru), свободный
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru), свободный
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru), свободный



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|--|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>   |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>  | <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>  |
| <p>Должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> |  | <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br/>прыжков в длину;<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br/>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br/>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b><br/>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p> |
|--|--|--|