

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ГИЭФПТ
Ковалев В. Р.
2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности
21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Гатчина
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт
экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Коротченко С.А., преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии _____ К.М. Кругова

Согласовано

Зам. директора по УВР
ФКПОУ «Сиверский техникум-интернат
бухгалтеров» Минтруда России



Л.И. Вишнякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общего гуманитарного и социально экономического цикла в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

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

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 118 часов; самостоятельной работы 118 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	114
Самостоятельная работа студентов	118
Итоговая аттестация – экзамен	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Теоретический	4+4=8		
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.	2		
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.	2	1	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления.	2		

1	2	3	4	5
Раздел 2	Легкая атлетика	24+16=40		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	4	2	
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 1		
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места, разбега.	1. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2	
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 2		
Тема 2.3 Техника метания гранаты	1. Обучение технике метания гранаты. Девушки-500 г. Юноши -700 г.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки – 500 г. Юноши – 700 г.	2	2	
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	2		
	4.			
	1. Обучение технике кроссового бега.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2	2	
	3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4	2	
	Самостоятельная работа 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега	1 1		

1	2	3	4	5
Тема 2.5 Контрольные нормативы	1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание	1 2 2		
Раздел 3	Гимнастика	20+20=40		
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	1. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного.	2	1	ОК 2
Тема 3.2 Строевые приемы	1. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 2. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости.	4	2	ОК 2,10
Тема 3.3 Акробатика	1. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. 2. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	4	1	ОК 2,10
Тема 3.4 Развитие гибкости	1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	4	2	ОК 2,10
Тема 3.5 Развитие силовых способностей	1. Освоение упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	4	2	ОК 2,10

1	2	3	4	5
Тема 3.6 Висы и упоры	1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	2	ОК 2,10
	Самостоятельная работа 1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	5 5 5 5		ОК 2
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол	16+20=36		
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча	1. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2 1 1	2 2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.	4		
Тема 4.2 Техника подачи мяча	1. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху. 2. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. 3. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. 4. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	1 1 1 1	2 2 2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из положения полуприседа.	4		

1	2	3	4	5
Тема 4.3 Техника игры и защиты	1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча.	1	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	1	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	4		
Тема 4.4 Техника игры в нападении	1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.	2	2	
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4		
Тема 4.5 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства.	1	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.	1	2	
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	4		
Раздел 5	Спортивные игры. Баскетбол	16+20=36		
Тема 5.1 Техника владения мячом	1. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.	3		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		

1	2	3	4	5
Тема 5.2 Техника игры в нападении	1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	1	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	1	1	
	3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	1	
	Самостоятельная работа			
	1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	3		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		
Тема 5.3 Техника игры в защите	1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	1	
	Самостоятельная работа			
	1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	3		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		
Тема 5.4 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства.	2	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	1	
	Самостоятельная работа			
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	3		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		

1	2	3	4	5
Раздел 6	Спортивные игры Футбол	14+20=34		
Тема 6.1 Ведение мяча, перемещение по полю	1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	1	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	1		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		
Тема 6.2 Передача мяча. Прием мяча	1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью.	2	1 1 2	ОК 2,3,6
	2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	1		
	3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	1		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		
Тема 6.3 Техника удара по мячу ногой, головой	1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка.	1	2 2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	1		
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		

1	2	3	4	5
Тема 6.4 Техника удара по воротам, штрафные удары	1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов. 2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки. 3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	2 1 1	2 2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		
Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка	1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом. 2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	1 1	1 1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		ОК 2,3,6
Раздел 7	Лыжная подготовка	24+18=42		
Тема 7.1 Техника перемещения и ходы	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2 2	2 2	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 1		

1	2	3	4	5
Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1. Отработка техники спуска разными способами. 2. Отработка техники поворотов "переступанием". 3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. 4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	1 1 1 1	2 2 2 2	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 1		
Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2 2	2 2	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 1		
Тема 7.4 Техника и тактика бега по дистанции	1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход). 2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный. 3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2 2 2	2 2 2	ОК 2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 4. Тренировка лыжных ходов	1 1 1 1		

1	2	3	4	5
Тема 7.5 Контрольные нормативы	1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	2	
	3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2	
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 4. Тренировка лыжных ходов.	1 1 2 4		
	Экзамен по всем разделам программы	-		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	118		
	теоретические занятия	4		
	практические занятия	114		
	Самостоятельная работа студентов	118		
	Всего:	236		

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень – студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3..УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

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

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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

Основная литература

[Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2018. - 256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

<https://www.book.ru/book/918488>: Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017 - 256 с. – СПО,
<https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>: Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

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 студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1; - проверка конспектов лекций по теме 1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.

Протумеровано и
прошито 19 листов

Зав. УМО

