

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

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ГИЭФПТ
Ковалев В. Р.
29.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 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 Сергей Александрович, преподаватель физкультуры

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии _____ К.М. Кругова



Согласовано

Директор
ЧОУ «Первая Академическая гимназия
г. Гатчины»



О.И.Зиновьева

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной 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 ОУД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена в разделе базовых дисциплин 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 ОУД.05 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 обучающийся должен уметь:

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

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся должен знать:

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

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

максимальной учебной нагрузки студентов 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов; самостоятельной работы 58 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) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 6 |
| практические занятия | 111 |
| Самостоятельная работа студентов | 58 |
| Итоговая аттестация – экзамен | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|----------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Теоретический | 6+12=18 | |
| Введение | 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Современные оздоровительные системы (по выбору). Социальные функции физической культуры. | 2 | |
| Тема 1 Основы здорового образа жизни | 1. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности. | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Написание рефератов на темы: Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и её влияние на здоровье. Вредные привычки и здоровье. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни. | 4 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|-----------------|---|
| Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Формы самостоятельных занятий. Коррекция осанки средствами физической культуры. Коррекция фигуры средствами физической культуры. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм студентов. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | 4 | |
| Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Задачи, цели и методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. | 2 | |
| Раздел 2 | Легкая атлетика | 38+16=54 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . | 2 | |
| | 3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м. | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | <p>2</p> <p>2</p> | |
| <p>Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. 2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30 с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз. | <p>2</p> | |
| <p>Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. 2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. 3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). 4. Развитие специальной и общей выносливости. | <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Оценка уровня физической подготовленности</p> | <p>-</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега | <p>4</p> <p>4</p> | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. 2. Совершенствование техники метания гранаты 550г (девушки) и 700г (юноши) с места, с разбега в 6-8 шагов. | <p>4</p> <p>4</p> | <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Оценка уровня физической подготовленности</p> | <p>-</p> | |
| <p>Тема 2.4 Метание в цель и на дальность</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. | <p>2</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|
| Раздел 3 | Гимнастика | 26+10=36 | |
| Тема 3.1 Строевые упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом; размыкания от первого и от середины и обратно. 2. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. 4. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении. | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. 2. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. 3. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. 4. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады. 5. Упражнения в положении сидя и лежа. 6. Упоры: упор присев, упор лежа. 7. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. 8. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. 9. ОРУ в форме ритмической гимнастики. | <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. 2. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. | <p>2</p> <p>2</p> | |
| | | | |
| Тема 3.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. 2. Упражнения для коррекции зрения. 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|-------------------|----------|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. 2. Уметь проводить с группой студентов. | <p>2</p> <p>2</p> | |
| <p>Тема 3.4 Упражнения атлетической гимнастики</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | <p>2</p> <p>4</p> | |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. | <p>2</p> | |
| Раздел 4 | Спортивные игры Волейбол | 26+10=36 | |
| <p>Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача. | <p>2</p> | <p>2</p> |
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. | <p>2</p> | <p>2</p> |
| | <ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. | <p>2</p> | <p>2</p> |
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи. | <p>2</p> | <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с. | <p>2</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|---|---|
| Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками | 1. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. | 2 | 1 |
| | 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из положения полуприседа. | 2 | |
| Тема 4.3 Подачи мяча | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. | 2 | 1 |
| | 2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 2 | 2 |
| Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. | 2 | |
| | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. | 2 | 1 |
| | 2. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра. | 2 | 1 |
| Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите | Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. | 2 | |
| | 1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | 2 | 1 |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|-----------------|---|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</p> | 2 | |
| Раздел 5 | Спортивные игры Баскетбол | 21+10=31 | |
| Тема 5.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | <p>1. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.</p> <p>3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетающего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью.</p> <p>4. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.</p> | 2 | 2 |
| | | 2 | 2 |
| | | 2 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.</p> | 1 | 2 |
| Тема 5.2 Ведение мяча | <p>1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.</p> <p>2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.</p> | 2 | |
| | | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.</p> | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|-------------|-------------|
| Тема 5.3 Броски мяча в корзину | 1. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. 2. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. 3. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы. | 2 2 2 | 2 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. | 2 | |
| Тема 5.4 Техника защиты | 1. Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. | 2 | |
| Тема 5.5 Техника нападения | 1. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. 2. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры. | 2 2 | 2 2 |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|-----|---|
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. | 2 | |
| | Экзамен по всем разделам программы | - | |
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.: | 117 | |
| | теоретические занятия | 6 | |
| | практические занятия | 111 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 58 | |
| | Всего: | 175 | |

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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях. |

Пролуменовано и
прошито 18 листов

Зав. УМО

