

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.В.ПАРАХИНА»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
(ППССЗ)

Специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта (заочная форма обучения)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта



Заместитель директора
по учебной работе
Т.В. Карношкина
29 апреля 2019г.

ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 9 от 10 апреля 2019г.

Председатель П(Ц)К

Азарцева Ю.А. Азарцева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением

О. Д. Кривобороденко

26 апреля 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

Е.В. Ишханова

26 апреля 2019 г.

Организация–разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Разработчик:

И.М. Крепак, преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории
Многопрофильного колледжа И.М. Крепак

Рецензенты:

внешний:

Ю.И. Горлова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФВ и С факультета
«Академия физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО ОГУ имени И.С. Тургенева

внутренний:

И.В. Каинков, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории
Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.Физическая культура

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

Иметь практический опыт:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа Дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 320 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	320
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа:</i> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта в спортивных секциях, клубах; подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	320
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Физическое воспитание в среднем специальном учебном заведении. Техника безопасности.		2	
Тема 1.1	Содержание учебного материала.	2	
	Физическое воспитание в среднем специальном учебном заведении. Техника безопасности.		1
	Практические занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		
Раздел 2 Легкая атлетика		2	
Тема 2.1 Бег на короткие	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	2	

дистанции, эстафетный и челночный бег	1.Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длина с места		2
	2.Спец. бегов. упр-я. Обучение техники н/старта и стартов с ускорением. Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.		
	3.Спец бег упр. Бег 3х60 м.; 2х100 м. Обучение метанию гранаты с места и с 3 шагов.		
	4.Спец. бегов упр. Бег 3х30 м с н/старта. Прыжки в длину с места. Бег 500 м(дев) 1000 м(юн)		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.Бег на короткие дистанции.	41	1
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжков в длину	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	1. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Совершенствование метания гранаты с места и с 3 шагов.		2
	2. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Прыжки в длину с места на результат.		
	3. Спец. беговые упр. Кроссовый бег 2000 и 3000 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.		
	4. Спец. беговые упр. Метание гранаты с полного разбега на результат.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Бег на средние и длинные дистанции.Прыжки в длину с места. Метания гранаты с разбега.	43	1
Раздел 3 Баскетбол		2	

Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	2	
	Инвентарь и оборудование, разметка, правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение, остановка, ловля и передача мяча на месте, прямолинейное ведение.		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	6	1
Тема 3.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	Изучение передач в движении, ведение с обводкой, штрафные броски, учебная игра. Правила игры.		2
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	1. Ведение мяча с обводкой препятствий. Старт от лицевой линии, ведение до противоположного кольца - остановка прыжком, бросок, снять мяч - ведение с обводкой препятствий, два шага - бросок. Учебная игра.		2
	2. Разучивание техники передач в движении. Ведение с обводкой препятствий. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении.		
	3. Изучение передач в движении. Ведение мяча 40 м. правой и левой рукой – зачет. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении		
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс эстафет с баскетбольным мячом.	6	1

Тема 3.4 Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	1. Совершенствование техники передач в движении - два шага - бросок. Штрафные броски. Учебная игра.		2
	2. Совершенствование передач мяча в движении с броском в кольцо.		
	3. Передачи мяча в парах в движении – два шага бросок в кольцо. Учебная игра. Судейство.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Занятия в спортивных секциях.	16	1
Раздел 4 Гимнастика		2	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	2	
	Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки (<i>психологические и иные тренинги</i>).		2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	12	2
Тема 4.2 Зачетные	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		

комбинации на
снарядах

1. Разучивание комплекса вольных упражнений. Акробатика, группировка, перекаты, кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках . Брусья параллельные. Ходьба на руках, махи вперед, назад. Соскок на махе вперед.(юноши). Гимнастика на скамейке. Ходьба по скамейке. Повороты, прыжки, равновесие на правой, на левой. Упор стоя на колене, полушпагат, соскок вперед(девушки).

2. Совершенствование комплекса вольных упражнений.
Акробатика- совершенствование изученных элементов.
Перекладина низкая. Упор стоя, вис согнувшись, вис завесом, упор верхом. Подъем переворотом в упор, перемах в упор верхом, обратный перемах. Соскок из упора верхом, перемахом с поворотом (направо, налево). Брусья разновысокие (девушки). Упор на н/жерди перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж, перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж- равновесие с опорой о в/ж. Соскок из упора стойки на н/ж с поворотом на правой.

3. Акробатика- совершенствование изученных элементов. Кувырок вперед из стойки на голове и руках (юноши). Мост из положения лежа на спине. Переворот в упор присев (девушки). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Перекладина низкая, совершенствование изученных элементов. Размахивание, изгибание в вися на вытянутых руках. Вис присев н/ж. Вис лежа, приседание на левом бедре, приседание углом.

4. ОРУ со скакалками. Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук из упора висом - зачет, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.

2

	5. Акробатика: совершенствование изученных комбинаций. Перекладина низкая, совершенствование изученных комбинаций. Подтягивание на перекладине. Брусья р/в: выполнение изученной комбинации.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивание на перекладине в висе. Сгибание разгибание рук в упоре висом на брусьях.	52	2
Раздел 5 Общая физическая подготовка		2	
Тема 5.1 Военно-спортивное упражнение	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	2	
	1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа(девушки).		2
	2. Совершенствование техникиспортивного упражнения. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование техники рывка и толчка гирь 16 кг. (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Сгибание разгибание рук. Подъём туловища из положения лежа.	4	2
Тема 5.2 Круговая тренировка.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	1. Круговая тренировка: бег. 3 круга вокруг баскетбольной площадки- сгибание рук в упоре на полу ноги на скамейке 10 раз. Бег 3 круга, сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке, руки за голову 10 раз. Бег 3 круга- подтягивание на перекладине 3 раза. Бег 3 круга, прыжки через скамейку толчком двух ног- 10 раз.		2

	Бег 3 круга, выполнить 3 серии. Изучение техники рывка и толчка, гирь 16 кг.		
	2. Военно-спортивное упражнение (юноши). Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование круговой тренировки.		
	3. Совершенствование круговой тренировки. Совершенствование рывка и толчка, гирь 16 кг (юноши). Сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (девушки).		
	4. Круговая тренировка. Гири: совершенствование рывка и толчка (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Рывок и толчок гирь. Занятия в спортивных секциях.	38	
Тема 5.3 Совершенствование техники выполнения рывка и толчка гирь.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.		
	1. Гири: рывок одной рукой. Совершенствование толчка. Подтягивание.		2
	2. Общие физические упражнения с гантелями. Гири: толчок двумя руками - зачет. Подтягивание.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	
Раздел 6 Волейбол		2	
Тема 6.1 Техника	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия.	2	

безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста.	1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство (<i>разбор конкретных ситуаций</i>).		1
	2. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование передач и подач изученных на уроке первом.		
	Самостоятельная работа обучающих. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	16	
Тема 6.2 Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала.		2
	Практические занятия.		
	1. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Изучение боковой нижней подачи. Учебная игра 6 на 6.		2
	2. Совершенствование изученных передач и подач, изучение расстановки и правила перехода в учебной игре.		
	3. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	4. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Передачи в парах через сетку. Учебная игра(<i>ролевые игры</i>).		
	5. Совершенствование изученных передач и подач, нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	6. Совершенствование изученных передач и подач. Передачи через сетку в парах. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение подачи мяча в прыжке. Занятия в спортивных секциях.	38	
Тема 6.3	Содержание учебного материала.		2

Совершенствование техники подачи мяча.	Практические занятия.		
	1. Совершенствование изученных передач и подач. Зачет по учебной игре. Прием задолжностей у отстающих студентов по волейболу.		2
	2. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.		
	3. Совершенствование изученных подач и передач. Подачи любым изученным способом. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение подачи мяча в прыжке. Нападающий удар. Блокирование. Занятия в спортивных секциях.	34	2
Итог:	Максимальная учебная нагрузка	332 ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе реализуются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Кадровое обеспечение учебной дисциплины

Реализация ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года

3.2.Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- Спортивный зал
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы
- Спортивный инвентарь.

Спортивный инвентарь	Кол-во
Мяч баскетбольный	30
Мяч волейбольный	15
Мяч футбольный	3
Сетка волейбольная	1
Стол теннисный	1
Гири 16 кг.	3
Гири 32-16 кг.	2
Гири 8 кг.	1
Обруч алюминиевый	30
Перекладина	3
Ракетка	5
Скакалка резиновая	30
Скамейки гимнастические	14
Стенки гимнастические	14
Штанга	2
Щит баскетбольный	8
Стойка волейбольная	1
Свисток судейский для волейбола/баскетбола	1
Свисток металлический	1
Шапочка для плавания	11

3.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Список литературы

1. Официальные издания

1.1 Нормативно-правовые документы

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
<http://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения 05.04.19)
(неограниченный доступ)

2. Основная учебная литература

2.1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura> (дата обращения 05.04.2019).

2.2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura?> (дата обращения 05.04.19)

2.3. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КНОРУС, 2020 – 448 с. – (Среднее профессиональное образование).

2.4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /И.С.Барчуков; под. Общ. Ред. Г.В.Барчуковой. – 5-е изд., - Москва: КНОРУС, 2019. – (Среднее профессиональное образование).

2.5. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Ай Пи Эр Медиа; Профобразование, 2018. – 122 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Дополнительная учебная литература

3.1. ПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka?> (дата обращения 05.04.19)

3.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е

изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст та обращения: 05.04.2019).

3.3.Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 158 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1A9F60E5-79CE-4819-A934-CD1373F0BA96/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?> (дата обращения 05.04.19)

3.4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta?> (дата обращения 05.04.19)

3.5.Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?> (дата обращения 05.04.19)

3.6.Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam?> (дата обращения 05.04.19)

3.7.Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438771> (дата обращения: 05.04.2019).

3.8.Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438773> (дата обращения: 05.04.2019).

3.9.Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 05.04.2019).

4.Справочно-библиографические издания

- 4.1. Анатомический словарь онлайн<http://anatomyonline.ru/> (дата обращения 05.04.19) (открытый доступ)
- 4.2. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека<http://www.pseudology.org/health/SlovarAnatomia.pdf> (дата обращения 05.04.19)(открытый доступ)
- 4.3.Глоссарий по физической культуре и спорту
<https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12->(дата обращения 05.04.2019) (открытый доступ)
- 4.4.Энциклопедия по физической культуре и спорту <http://sport-history.ru/physicalculture/> (дата обращения 05.04.2019) (открыты доступ)

5.Периодические издания

- 5.1. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ. – М., 2006-2019, 1-12 (в год)
- 5.2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – М., 2014-2019, 1-12 (в год)
- 5.3. СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ + ПРИЛОЖЕНИЕ. – М., 2012-2019, № 1-12 (в год)
- 5.4. Советский спорт<https://www.sovsport.ru> (дата обращения 05.04.19) (открытый доступ)

6.Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети «Интернет»

- 6.1. Электронно-библиотечная система IPRbooks-
<http://www.iprbookshop.ru/>(дата обращения 05.04.19) (неограниченный доступ)
- 6.2. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://www.biblio-online.ru/>(дата обращения 05.04.19) (неограниченный доступ)
- 6.3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://lanbook.com/>(дата обращения 05.04.19) (неограниченный доступ)
- 6.4. Электронно-библиотечная система РУКОНТ - <http://lib.rucont.ru/search>(дата обращения 05.04.19) (не ограниченный доступ)
- 6.5. Образовательный портал для студентов и школьников
<https://alleng.org/edu/educ.htm> (открытый доступ) (дата обращения:05.04.2019) (открытый доступ)
- 6.6. Справочная правовая система «Консультант плюс»
<http://www.consultant.ru/> (открытый доступ)
- 6.7. Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru/> (открытый доступ)

Обмен информацией с образовательными учреждениями

1. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет»
(договор сотрудничества от 23.05.2017г.)

2. Договор сотрудничества №2 от 14.05.2019г. с ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; -выполняют простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводят самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполняют приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществляют творческое сотрудничество в	Оценка практических заданий. Оценка в соответствии с контрольными нормативами

	коллективных формах занятий физической культурой.	
Знать:		
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Контроль устных ответов. Защита рефератов.</p> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
ОК 2, ОК3, ОК 6	<ul style="list-style-type: none"> -обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач. -демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач. -демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. -взаимодействие с 	Оценка эффективности выполнения заданий.

	обучающимися, преподавателями в ходе обучения.	
Иметь практический опыт	<p>–обоснованное использование приемов повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- выбор оптимальных способов подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>–эффективные способы организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>–определение выбора активной деятельности на формирование здорового образа жизни.</p>	Оценка практических занятий.

Лист регистрации изменений

Номер изменения	Текст изменения	Приказ, протокол заседания Ученого совета Университета	
		№	Дата
1.	Внесены изменения и дополнения в структурные компоненты ОПОП (рабочие программы учебных дисциплин и профессиональных модулей, практик) в соответствии с ежегодным обновлением в части информационного обеспечения реализации программ (в том числе списка литературы)	Протокол № 14	29.08.2019г.
2.			
3.			
4.			
5.			

3.3. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Список литературы

1.Официальные издания

1.1 Нормативно-правовые документы

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
<http://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения 28.08.19)
(неограниченный доступ)

2.Основная учебная литература

2.1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>(дата обращения 28.08.2019).

2.2.Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura?>(дата обращения 28.08.19)

2.3.Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КНОРУС, 2020 – 448 с. – (Среднее профессиональное образование).

2.4.Барчуков, И.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник /И.С.Барчуков; под. Общ. Ред. Г.В.Барчуковой. – 5-е изд., - Москва: КНОРУС, 2019. – (Среднее профессиональное образование).

2.5.Быченков, С.В.Физическая культура: учебное пособие для СПО / Ай Пи Эр Медиа; Профобразование, 2018. – 122 с. – (Среднее профессиональное образование).

3.Дополнительная учебная литература

3.1.ПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka?> (дата обращения 28.08.19)

3.2.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е

изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст та обращения: 28.08.2019).

3.3.Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 158 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/1A9F60E5-79CE-4819-A934-CD1373F0BA96/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?> (дата обращения 28.08.19)

3.4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta?>(дата обращения 28.08.19)

3.5.Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury?> (дата обращения 28.08.19)

3.6.Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия:Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/6B48CA43-F80B-4385-BC90-8635786A77AB/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam?> (дата обращения 28.08.19)

3.7.Алхасов,Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438771> (дата обращения: 28.08.2019).

3.8.Алхасов,Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438773> (дата обращения: 28.08.2019).

3.9.Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 28.08.2019).

4.Справочно-библиографические издания

- 4.1. Анатомический словарь онлайн<http://anatomyonline.ru/> (дата обращения 28.08.19) (открытый доступ)
- 4.2. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека<http://www.pseudology.org/health/SlovarAnatomia.pdf> (дата обращения 28.08.19)(открытый доступ)
- 4.3.Глоссарий по физической культуре и спорту
<https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12->(дата обращения 28.08.2019) (открытый доступ)
- 4.4.Энциклопедия по физической культуре и спорту <http://sport-history.ru/physicalculture/> (дата обращения 28.08.2019) (открыты доступ)

5.Периодические издания

- 5.1. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ. – М., 2006-2019, 1-12 (в год)
- 5.2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – М., 2014-2019, 1-12 (в год)
- 5.3. СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ + ПРИЛОЖЕНИЕ. – М., 2012-2019, № 1-12 (в год)
- 5.4. Советский спорт<https://www.sovsport.ru> (дата обращения 28.08.19) (открытый доступ)

6.Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети «Интернет»

- 6.1. Электронно-библиотечная система IPRbooks-
<http://www.iprbookshop.ru/>(дата обращения 28.08.19) (неограниченный доступ)
- 6.2. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://www.biblio-online.ru/>(дата обращения 28.08.19) (неограниченный доступ)
- 6.3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -
<http://lanbook.com/>(дата обращения 28.08.19) (неограниченный доступ)
- 6.4. Электронно-библиотечная система РУКОНТ -
<http://lib.rucont.ru/search>(дата обращения 28.08.19) (неограниченный доступ)
- 6.5. Образовательный портал для студентов и школьников
<https://alleng.org/edu/educ.htm> (открытый доступ) (дата обращения:28.08.2019) (открытый доступ)
- 6.6. Справочная правовая система «Консультант плюс»
<http://www.consultant.ru/> (открытый доступ)
- 6.7. Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru/> (открытый доступ)

Обмен информацией с образовательными учреждениями

1. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет»
(договор сотрудничества от 23.05.2017г.)

2. Договор сотрудничества №2 от 14.05.2019г. с ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет».