

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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения
(заочная форма обучения)

Год набора 2021

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

УТВЕРЖДАЮ



ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 6 от 21 января 2021 г.

Председатель П(Ц)К

Азарцева Ю.А. Азарцева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий заочным
отделением

О.Д. Кривобороденко

03 февраля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

Е.В. Ишханова

03 февраля 2021 г.

Организация – разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

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

Рецензенты:

внешний: Парфенов А.С. кандидат педагогических наук, доцент кафедры прикладной физической культуры факультета «Академия физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО ОГУ имени И.С. Тургенева

внутренний: Крепак И.М. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура предназначена для реализации в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

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 относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 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. 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.

Иметь практический опыт: укрепления и повышения уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 226 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) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 10 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 0 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 226 |
| в том числе: | |
| <i>внеаудиторная самостоятельная работа</i> | 226 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--------------------|-------------------------|
| Раздел 1. Лекции. | | 10 | |
| 1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Лекционное занятие. | 2 | |
| | Возникновение термина «физическая культура». Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. | | 2 |
| 1.2.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Лекционное занятие. | 2 | |
| | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. От чего зависит здоровье? Составляющие здорового образа жизни студента. | | 2 |
| 1.3.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | Лекционное занятие. | 2 | |
| | Методы физического воспитания. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка. Лекционное занятие. | | 2 |
| 1.4.Основы методики | Лекционное занятие. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями. | | 2 |
| 1.5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Лекционное занятие. | 2 | |
| | Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Оценка и исследование физического развития. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния. Контроль за физической подготовленностью. | | 2 |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 58 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 26 | |
| | 1. Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длину с места | | 2 |
| | 2. Спец. бегов. упр-я. Обучение техники н/старта и стартов с ускорением. Прыжки в длину с места. Бег 100 метров - зачет. | | |
| | 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) | | |
| Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжков в длину | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 32 | |
| | 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. | | |
| Раздел 3 Баскетбол | | 48 | |
| Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 8 | |
| | Инвентарь и оборудование, разметка, правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение, остановка, ловля и передача мяча на месте, прямолинейное ведение. | | 1 |
| Тема 3.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 6 | |
| | Изучение передач в движении, ведение с обводкой, штрафные броски, учебная игра. Правила игры. | | 2 |
| Тема 3.3 Совершенствование | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 18 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| техники ведения мяча. | 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 | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники бросков мяча | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 16 | |
| | 1. Совершенствование техники передач в движении - два шага - бросок. Штрафные броски - зачет. 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 - зачет. Учебная игра. Судейство. | | |
| Раздел 4 Гимнастика | | 28 | |
| Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 4 | |
| | Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки. | | 2 |
| Тема 4.2 Зачетные комбинации | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 24 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|-----------|---|
| на снарядах | <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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 висе на вытянутых руках. Вис присев н/ж. Вис лежа, приседание на левом бедре, приседание углом.</p> <p>4. ОРУ со скакалками. Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук из упора висом - зачет, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.</p> <p>5. Акробатика: совершенствование изученных комбинаций. Перекладина низкая, совершенствование изученных комбинаций. Подтягивание на перекладине – зачет.</p> <p>Брусья р/в: выполнение изученной комбинации - зачет.</p> | | 2 |
| Раздел 5 Общая физическая | | 36 | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| подготовка | | | |
| Тема 5.1 Военно-спортивное упражнение | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 10 | |
| | 1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа (девушки). | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники военно-спортивного упражнения. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование техники рывка и толчка гирь 16 кг. (юноши). | | |
| Тема 5.2 Круговая тренировка. | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 22 | |
| | 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. Бег 3 круга, выполнить 3 серии. Изучение техники рывка и толчка, гирь 16 кг. | | 2 |
| | 2. Военно-спортивное упражнение (юноши) – зачет Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) – зачет. 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- Зачет. Гири: совершенствование рывка и толчка (юноши). | | |
| Тема 5.3 Совершенствование | Содержание учебного материала. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| техники выполнения рывка и толчка гири. | 1. Гири: рывок одной рукой - зачет. Совершенствование толчка. Подтягивание. | | 2 |
| | 2. Общие физические упражнения с гантелями. Гири: толчок двумя руками - зачет. Подтягивание. | | |
| Раздел 6 Волейбол | | 56 | |
| Тема 6.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста. | Содержание учебного материала. | 16 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| | 1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство. | | 1 |
| | 2. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование передач и подач изученных на уроке первом. | | |
| Тема 6.2 Совершенствование техники передачи мяча. | Содержание учебного материала. | 20 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| | 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. | | |
| | 5. Совершенствование изученных передач и подач, нападающего удара. Учебная игра 6 на 6. | | |
| | 6. Совершенствование изученных передач и подач. Зачет: передачи через сетку в парах. Учебная игра. | | |

| | | | |
|---|---|---------------|---|
| Тема 6.3 Совершенствование техники подачи мяча. | Содержание учебного материала. | 20 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | | |
| | 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 - зачет. Учебная игра. | | |
| Итог: | Максимальная учебная нагрузка | 236 ч. | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Кадровое обеспечение учебной дисциплины

Реализация ППССЗ 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

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

Спортивный комплекс

Оборудование спортивного комплекса:

- Спортивный зал
302040, Орловская область, г. Орел, ул. Октябрьская, 44
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
302019, Орловская область, г. Орел, ул. Генерала Родина, 69
- спортивный инвентарь.

| Спортивный инвентарь | Количество |
|--|------------|
| Мяч баскетбольный | 5 |
| Мяч волейбольный | 7 |
| Мяч футбольный | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Стол теннисный | 1 |
| Гири 8 кг | 2 |
| Обруч алюминиевый | 10 |
| Перекладина | 1 |
| Ракетка | 4 |
| Скакалка резиновая | 10 |
| Скамейки гимнастические | 3 |
| Стенки гимнастические | 5 |
| Щит баскетбольный | 2 |
| Стойка волейбольная | 1 |
| Свисток судейский для волейбола/баскетбола | 1 |
| Свисток металлический | 1 |
| Плакаты на спортивную тематику | 6 |

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Залы:

- Библиотека
- Читальный зал с выходом в сеть Интернет
- Актный зал

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

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

Список литературы:

1. Официальные издания

Нормативно-правовые документы

Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 26 июля 2019года). *Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ* <http://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения: 12.01.2021) (неограниченный доступ)

2. Для обучающихся

Основная учебная литература

2.1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448586> (дата обращения: 12.01.2021)

2.2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.01.2021)

2.3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 12.01.2021). — Текст : электронный.

2.4 Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285> (дата обращения: 12.01.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

2.5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456546> (дата обращения: 12.01.2021)

2.6. 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: 12.01.2021)

3. Для преподавателей

3.1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/455543> (дата обращения: 12.01.2021)

3.2. 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: 12.01.2021)

3.3. 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: 12.01.2021)

3.4. 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: 12.01.2021)

4.Справочно-библиографические издания

4.1. Анатомический словарь онлайн. <http://anatomyonline.ru/> (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)

4.2. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека. <http://www.pseudology.org/health/SlovarAnatomia.pdf> (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)

4.3.Глоссарий по физической культуре и спорту. <https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12-> (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)

4.4.Энциклопедия по физической культуре и спорту. <http://sport-history.ru/physicalculture/> (дата обращения: 12.01.2021) (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., 2014-2020, 1-12 (в год)

5.3. СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ + ПРИЛОЖЕНИЕ. – М., 2012-2020, № 1-12 (в год)

5.4. Советский спорт. <https://www.sovsport.ru> (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)

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

1. ЭБС издательства «Лань». <https://e.lanbook.com/>. Предоставляет доступ к издательским коллекциям, включая как электронные версии книг издательства, так и коллекции полнотекстовых файлов других издательств. Доступ осуществляется из любой точки интернета по логину и паролю после регистрации с IP-адресов университета. Обучающимся с проблемами зрения необходимо скачать специальное мобильное приложение ЭБС «ЛАНЬ» на платформах iOS и Android, которое включает интегрированный синтезатор речи и уникальные сервисы. (подписное издание) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «IPRbooks». <http://www.iprbookshop.ru/>. Доступ осуществляется из любой точки интернета через личный кабинет после регистрации с IP-адресов университета. Обучающимся с проблемами зрения необходимо скачать специальное мобильное приложение «IPRbooksWV-reader» на платформе Android. (подписное издание) (неограниченный доступ)

3. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ». <https://biblio-online.ru/>. Предоставляет доступ к издательским коллекциям, включая как электронные версии книг издательства, так и коллекции полнотекстовых файлов других издательств. (подписное издание) (неограниченный доступ)
4. ПООП издательство «ЮРАЙТ». <https://biblio-online.ru/catalog/poop>. (подписное издание) (неограниченный доступ)
5. Электронная библиотека eLibrary. <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. Предоставляет доступ к электронным версиям периодических и непериодических изданий. Доступ к полнотекстовым электронным периодическими изданиями возможен после регистрации с внутренних IP –адресов университета. (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)
6. Национальный цифровой ресурс РУКОНТ. <https://rucont.ru/chapter/rucont>. Ежедневно обновляющаяся электронная библиотека (база данных) позволяет пользователям быть в курсе актуальной научной информации. Постоянно ведется работа по расширению содержания и усовершенствованию функциональных возможностей Национального цифрового ресурса «РУКОНТ» (подписное издание) (неограниченный доступ)
7. <https://www.book.ru/static/about>. Электронно-библиотечная система для учебных заведений. Содержит электронные версии учебников, учебных и научных пособий, монографий по различным областям знаний (подписное издание)
8. Национальная электронная библиотека. <https://rusneb.ru/>. Каталог литературы по естественным, гуманитарным, техническим наукам и др. Поиск изданий по автору, названию, году издания и прочим параметрам (неограниченный доступ)
9. Единое окно. http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1. Бесплатная электронная библиотека учебников и учебно-методических материалов практически по всем учебным дисциплинам необходимый для образования. Все материалы, учебники и методички доступны для скачивания и просмотра в режиме он-лайн. Также на сайте представлен каталог ссылок на образовательные Интернет-ресурсы. (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности практически по всем учебным дисциплинам. (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)
11. Техэксперт. Профессиональная справочная система. <https://cntd.ru/>. Ведущий бренд рынка нормативно-технической информации (подписное издание)
12. Электронная библиотека университета. <http://80.76.178.135/MarcWeb/Work.asp?ValueDB=41&DisplayDB=marc>. Предоставляет индивидуальный неограниченный доступ к полнотекстовым изданиям вуза. (подписное издание)
13. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru/>. (открытый доступ) (дата обращения: 12.01.2021)
14. Справочная правовая система «Гарант». <http://www.garant.ru/>. (дата обращения: 12.01.2021) (открытый доступ)

7. Обмен информацией с образовательными организациями

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения предусматривают требования к умениям, знаниям, приобретаемому практическому опыту, компетенциям.

| Результаты обучения (умения, знания, приобретаемый практический опыт, компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| Уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - преодоление искусственных препятствий различными способами передвижения; - самоорганизация и самоконтроль при занятиях физической культурой | - оценка практических заданий |
| Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | - значение физической культуры в индивидуальном развитии человека; - организация правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | - оценка практических заданий |
| ОК 2, 3, 6, 10 | - анализ различных проблем с использованием методов гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности; - определение методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества; - умение работать в коллективе способствуя его сплочению; - организация техники безопасности по обеспечению безопасности труда | - оценка практических заданий |
| Иметь практический опыт укрепления и повышения уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни | - улучшение уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни | - оценка практических заданий |