

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)
По специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по
отраслям)


Год набора 2021

Орел, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе


Т.В. Карношкина
03 февраля 2021 г.

ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 6 от 21 января 2021 г.

Председатель П(Ц)К

Азарца Ю.А. Азарцева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением
экономики и бухгалтерского
учета и земельно-
имущественных отношений

Н.В. Лагутина

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

и практического опыта 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).

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

	помощью наставника)	
ОК 02.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	
теоретическое обучение (лекции, уроки)	4
практические занятия, семинары	140
консультации	16
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		48	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ 1. Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длину с места. 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)	22	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
Консультации		2	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжков в длину	Содержание учебного материала В том числе, практических занятий и лабораторных работ: 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. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Прыжки в длину с места 3. Спец. беговые упр. Кроссовый бег 2000 и 3000 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. 4. Спец. беговые упр. Метание гранаты с полного разбега.	22	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
Консультации		2	

	Судейство.		
Консультации		2	
Раздел 3 Гимнастика		20	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала	2	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки.		
Консультации		2	
Тема 3.2 Зачетные комбинации на снарядах	Содержание учебного материала	14	ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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 висе 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, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.		

Консультации		2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка		16	
Тема 4.1 Военно-спортивное упражнение	Содержание учебного материала	6	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа (девушки).		
	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 4.2 Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	10	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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. 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).		
Раздел 5 Волейбол		44	
Тема 5.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и	Содержание учебного материала	2	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

перемещение волейболиста.	1. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование изученных передач и подач.	12	
Тема 5.2 Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала	10	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Совершенствование техники верхних и нижних передач, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство. 2. Передачи в стену. Совершенствование передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство. 3. Совершенствование техники передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство. 4. Передачи в парах через сетку. Совершенствование техники подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство 5. Передачи над собой. Подачи любым способом. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
Тема 5.3 Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	20	OK1 OK2 OK3 OK4 OK8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Совершенствование изученных передач и подач. 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.		
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Кадровое обеспечение учебной дисциплины

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.6 ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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) (открытый 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 периодическим изданиям 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 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- преодоление искусственных препятствий различными способами передвижения; - самоорганизация и самоконтроль при занятиях физической культурой; - выполнение контрольных нормативов предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация простейших приемов самомассажа и релаксации; - проявление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	- оценка практических заданий
Знать - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- значение физической культуры в индивидуальном развитии человека; - организация правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - контроль и оценка индивидуального физического	- сдача контрольных нормативов

<p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>развития и физической подготовленности</p>	
<p>ОК 01, 02, 03, 04, 08</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; - организация поиска информации для решения задач в профессиональной деятельности; - организация собственного и профессионального и личностного развития; - осуществление контроля и коррекции деятельности членов команды; - использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка практических заданий; - защита рефератов, сообщений, презентаций.
<p>Иметь практический опыт укрепления и повышения уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни</p>	<p>- улучшение уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни</p>	<p>- оценка практических заданий</p>