

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АО «Камызякский
сельскохозяйственный колледж»
С.В. Безъязыков
Приказ № 95-АХЧ от 31.08.2020

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по программе подготовке специалистов среднего звена, по специальности 35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 461 от 7.05.2014 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Разработчик: Кудрякова Наталия Владимировна, преподаватель Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии обще-гуманитарных и социально – экономических дисциплин № 2.


Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель  /Кудрякова Н. В./

Рекомендовано Методическим советом ГБПОУ АО «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Заключение методического совета

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель методического совета  И. Е Боброва

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 461, по программе подготовке специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 2, 3, 6.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|----------------------|--|--|
| ОК 2 ОК 3 ОК 6 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 336 |
| Самостоятельная работа | 168 |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 168 |
| курсовая работа (проект) | - |
| контрольная работа | - |
| самостоятельная работа | 168 |
| итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы | |
|---|--|-------------------------|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Кроссовая подготовка | | 80 | | |
| Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 16 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 16 | |
| | Практическая работа 1. Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Специальные прыжковые, беговые упражнения. | 3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | Практическая работа 2 - 4. Техника высокого, низкого старта. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. | | | |
| | Практическая работа 5 - 6. Финиширование. Специальные упражнения бегуна. Тактика бегуна на соревнованиях. | | | |
| | Практическая работа 7. Бег по прямой с различной скоростью. | | | |
| | Практическая работа 8. Бег 100, 200, 400 метров | | | |
| Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: конспект | | 16 | | |
| Легкоатлетические многоборья. Рациональные способы ходьбы. Особенности самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей. | | | | |
| Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 14 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 14 | |
| | Практическая работа 9 - 10. Основы техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции Практическая работа 11 - 12. Старт и стартовый разбе. Бег на дистанции 500, 1000 метров | 3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |

| | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------|----------------------|
| | <p>Практическая работа 13 - 14. Бег на 2000, 3000 метров. Марш – бросок 5, 6 км. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Практическая работа 15. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.</p> | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Самостоятельная работа: конспект, комплексы упражнений | | 14 | |
| | Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями. Планирование индивидуальных занятий различной направленности и контроль их эффективности. Техника безопасности и гигиенические требования. | | | |
| Тема 1.3 . Техника эстафетного бега | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | |
| | <p>Практическая работа 16 - 17. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки</p> <p>Практическая работа 18 - 19. Эстафетный бег 4x100, 4x200 метров</p> <p>Практическая работа 20. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.</p> | 3 | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Самостоятельная работа: конспект | | | |
| | Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи. Культура питания. Роль мотиваций в здоровом образе жизни. Организация досуга средствами физической культуры. Подвижные игры. Нетрадиционные западные системы физических упражнений. | | 10 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | 80 | |
| Тема 2.1 Техника нападения в баскетболе | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | ОК 2 ОК 3 |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | |
| | Практическая работа 21 - 22. Основа техники баскетбола: передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, передачи, броски, добивание, ведение. | 3 | | |

| | | | | | |
|--|---|-------------------------|-----------|----------------------|--|
| | <p>Практическая работа 23. Техника владения мячом: ведение, броски, передачи, ловля.</p> <p>Практическая работа 24. Способы, разновидности, условия выполнения. Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной, двумя руками.</p> <p>Практическая работа 25. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой, после ведения мяча, бросок в прыжке. Игра по правилам.</p> | | | ОК 6 | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: конспект, комплексы упражнений | | | | |
| | Резервы человеческого организма История возникновения и развития игры в баскетбол. Основы судейства. Роль ритмов в жизни человека. | | 10 | | |
| Тема 2.2. Техника защиты в баскетболе | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | | |
| | Практическая работа 26 - 27. Техника передвижений: стойки. Ходьба, бег. Остановки, прыжки, повороты. <p>Практическая работа 28 - 29. Техника овладения мячом и противодействия: взятие отскока, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Игра по правилам.</p> <p>Практическая работа 30. Финты и сочетания приемов. Способы, разновидности, условия выполнения. Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Игра по правилам.</p> | 3 | | | |
| | Самостоятельная работа: презентация | | | | |
| | Утомление и процесс восстановления. Биологическое значение питания. Возрастные особенности физического развития организма. Функции эмоций и их значение для здоровья человека | | 10 | | |
| Тема 2.3. Тактика | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | | |

| | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------|----------------------|
| нападения в баскетболе | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | Практическая работа 31 -32. Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. | 3 | | |
| | Практическая работа 33 - 34. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. | | | |
| | Практическая работа 35. Разновидности специального нападения. Игра по правилам. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| Самостоятельная работа: конспект | | | | |
| | Аэробные и анаэробные группы упражнений. Значение двигательной активности и гиподинамии для жизнедеятельности организма. | | 10 | |
| Тема 2.4. Тактика защиты в баскетболе | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | |
| | Практическая работа 36 - 37 Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Овладение командными действиями и совершенствования в них. | 3 | | |
| | Практическая работа 38 - 40. Игра по правилам. Игровая подготовка: совершенствование умения распределять силы; совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий; совершенствование и использование освоенных тактических систем в защите. | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Самостоятельная работа: реферат, презентация | | | |
| | Типы конституций человека по Н. А. Агаджаняну и др. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями. | | 10 | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 72 | |
| Тема 3.1 Техника игры в нападении | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | |

| | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------|----------------------|
| | <p>Практическая работа 41 - 42. Правила игры волейбол. Расстановка игроков на площадке. Передачи мяча верхние, нижние, Передачи мяча в парах. Передвижения игроков приставным шагом, прыжком, бегом. Челночный бег.</p> <p>Практическая работа 43 - 44. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Игра по правилам. Стойки, техника передвижения, остановки, повороты, передачи (разновидности), подачи (разновидности), приемы (разновидности), атакующие удары, блокирование.</p> <p>Практическая работа 45. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> | 3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Самостоятельная работа: презентация | | | |
| | Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Методика оценки и коррекции телосложения. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | | 10 | |
| Тема 3.2 Техника владения мячом | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | |
| | <p>Практическая работа 46 - 47. Техника приема (сверху, снизу) и передач мяча. (двумя руками сверху, двумя снизу, двумя руками сверху в прыжке, одной рукой сверху). Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Практическая работа 48. Варианты техники приема и передач мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке; прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Практическая работа 49 - 50. Прием мяча после подачи; групповые упражнения с подач через сетку; индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки; варианты подач мяча; соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> | 3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | |
| | Самостоятельная работа: сообщение | | | |
| | Основные формы и виды физических упражнений. Здоровье и здоровый | | | 10 |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------|----------------------|---|
| | образ жизни. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. | | | | |
| Тема 3.3. Техника нападения и защиты | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 8 | | |
| | Практическая работа 51 - 52. Стойки и перемещения. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении (с перекатом на бедро – спину; вперед на руки), прием низко летящего мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 3 | | | |
| | Практическая работа 53 - 54. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: презентация Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение, их социальная направленность. | | | | 8 |
| Тема 3.4. Тактика защиты и нападения | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 8 | | |
| | Практическая работа 55 - 56. Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 3 | | | |
| | Практическая работа 57 - 58. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Игра по упрощенным правилам волейбола. | | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: реферат, конспект Восстановительные средства при занятиях физическими упражнениями. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. | | | | 8 |
| Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики | | | 60 | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|----------|----------------------|--|
| Тема 4.1. Комплексы упражнений | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 8 | | |
| | Практическая работа 59. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в парах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 3 | | | |
| | Практическая работа 60 - 61. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. | | | | |
| | Практическая работа 62. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, Отжимание в упоре лежа на полу. | | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| Тема 4.2. Техника выполнения акробатических элементов | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 8 | | |
| | Практическая работа 63 - 64. Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; | | | | |
| | Практическая работа 65 - 66. Стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Соединение изученных элементов в комбинацию | | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: рефераты, презентации | | | | |
| Тема 4.3. Техника выполнения опорного прыжка | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 8 | | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 8 | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|-----------|-----------|---|
| | <p>Практическая работа 67 - 68. Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги».</p> <p>Практическая работа 69 - 70. Опорный прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» Комбинированные прыжки.</p> <p>Контрольные работы (не предусмотрены)</p> <p>Самостоятельная работа: конспект</p> <p>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование методов спортивной тренировки для совершенствования запаса двигательных умений, навыков, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).</p> | 3 | | | |
| <p>Тема 4.4. Атлетическая (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | Уровень освоения | 6 | | <p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p> <p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p> |
| | <p>В том числе, практических и лабораторных занятий</p> | | 6 | | |
| | <p>Практическая работа 71 - 73. Упражнения с отягощениями. Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> | 3 | | | |
| | <p>Контрольные работы (не предусмотрены)</p> | | | | |
| | <p>Самостоятельная работа: сообщение, комплексы упражнений</p> | | | | |
| | <p>Бодибилдинг, бодифлекс, шейпинг, пилатес, каланетика. Функции двигательной активности</p> | | | 6 | |
| <p>Раздел 5. Легкая атлетика</p> | | | | 44 | |
| <p>Тема 5.1 Техника бега и прыжков</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | Уровень освоения | 12 | | <p>ОК2 ОК 3 ОК 6</p> |
| | <p>В том числе, практических и лабораторных занятий</p> | | 12 | | |
| | <p>Практическая работа 74 - 76. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег на выносливость. Тактика бега на дистанциях. Специальные упражнения бегуна</p> <p>Практическая работа 77 – 79. Определение длины разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения.</p> | 3 | | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|------------|----------------------|--|
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: сообщения, рефераты | | | | |
| | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Функциональное состояние организма. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. | | 12 | | |
| Тема 5.2. Техника метания гранаты | Содержание учебного материала | Уровень освоения | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | |
| | В том числе, практических и лабораторных занятий | | 10 | | |
| | Практическая работа 80 - 82. Техника метания гранаты с разбега. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты Практическая работа 83 – 84. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты в горизонтальную цель с разбега, с места на дальность. | 3 | | | |
| | Контрольные работы (не предусмотрены) | | | | |
| | Самостоятельная работа: презентация | | | | |
| | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | 10 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | | | | |
| Всего: | | | 336 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион, стрелковый тир

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная.

футбольное поле.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для его реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды («козел» для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической

гимнастикой, маты гимнастические скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы:

- пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017.

3.2.2. Электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения; при оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные студента; критерием оценки уровня физической подготовленности является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении определенных количественных показателей.</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> |
| <p>Знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека основ здорового образа жизни</p> | <p>полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве</p> | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий</p> |