

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
36.02.01 «Ветеринария»

Курган 2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 36.02.01 «Ветеринария»

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Быков Иван Иванович, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседании цикловой комиссии дисциплин физической культуры и БЖД № 1 от «30» августа 2017г.

Председатель ЦК

  
Сазонов А. И.  
.....

Согласовано:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
Брыксина Т.Б.



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария

### 1.2. Место дисциплины структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь в соответствии с ФГОС:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать в соответствии с ФГОС:

- 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 часов
Максимальная учебная нагрузка	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
практические занятия	146
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	146
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт. 3,4,5,6,7,8 семестры	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
	<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>28</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b>	<b>1.Бег на короткие дистанции.</b> Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2	ОК7;ОК 8
	<b>2.Бег на короткие дистанции, низкий старт.</b> Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Бег с различной скоростью.		2	ОК8
	<b>3.Бег на короткие дистанции, стартовый разгон.</b> Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров		2	ОК8
	<b>4.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы.</b> Контроль , бег -100м.		2	ОК8
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>5.Бег на средние дистанции.</b> Бег на средние дистанции 500, 1000. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 1.4. Кроссовая подготовка.</b>	<b>6.Кроссовая подготовка.</b> Бег по пересечённой местности 2-3 км. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-беговые упражнения (СБУ).	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 1.5. Метание, толкание, снаряда.</b>	<b>7.Метание, толкание, снаряда.</b> Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>8. Бег на длинные дистанции.</b> Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2	ОК8
	<b>. Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3.Совершенствование техники эстафетного бега 4.Совершенствование кроссовой подготовки 5.Имитация техники метания гранаты		<b>16</b> 6 2 2 2 2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8

	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		2	
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	<b>9.Техника передвижений и владение мячом.</b> Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2	2	ОК1;ОК4
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	<b>10.Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.</b> Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2	ОК8;ОК4
Тема 2.3. Передача мяча на месте и в движении.	<b>11.Передача мяча на месте и в движении.</b> <b>Контрольное нормативы.</b> Передача мяча на месте. и в движении одной, двумя руками. Учебная игра.	1,2,3	2	ОК8
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	<b>12. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.</b> Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	1,2,3	2	ОК8;ОК2:ОК4
	<b>13. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольное нормативы.</b> Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2	ОК4:ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. 3.Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		<b>12</b> 6 4 2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>14. Дифференцированный зачёт</b>	1,2,3	2	ОК8
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1 Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	<b>15.Техника безопасности.</b> <b>Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.</b> Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	ОК8
	<b>16. Попеременный, одновременный лыжный ход.</b> Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	ОК8
Тема 3.2. Коньковый ход.	<b>17.Коньковый ход.</b> Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	ОК8
	<b>18.Совершенствование конькового хода.</b>	1,2,3	2	ОК8

Тема 3.3. Спуск, подъем.	<b>19. Попеременный, одновременный лыжный ход.</b> Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2	OK8
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода.	<b>20. Совершенствование техники лыжного хода.</b> Контроль. Прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2	OK8
	<b>21. Совершенствование техники лыжного хода.</b> Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъемов. 4. Совершенствование техники торможений и поворотов.		<b>18</b> <b>6</b> 4 4 4	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>			
Тема 4.1. Волейбол.	<b>22. Спортивные игры. Волейбол. Передвижения и владения мячом.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2	OK 4;OK8
Тема 4.2. Нападающий удар.	<b>23. Нападающий удар.</b> Приём мяча (двумя сверху, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2	OK 4;OK8
Тема 4.3. Блокирование.	<b>24. Блокирование.</b> Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2	OK 4;OK8
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	<b>25. Верхняя и нижняя подачи мяча.</b> Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2	OK 4;OK8
Тема 4.5. Тактика игры в нападении и защите.	<b>26. Тактика игры в нападении и защите.</b> Тактика игры в нападении и в защите: система нападения со второй передачи игрока первой линии.	1,2,3	2	OK 4;OK8
	<b>27. Тактика игры в нападении и защите. Контрольно нормативы.</b> Тактика игры в нападении и в защите: блокирование.	1,2,3	2	OK 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3. Совершенствование подачи мяча.		<b>12</b> 2 5 5	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 1.3. Эстафетный бег	<b>28. Эстафетный бег.</b> Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400	1,2,3	2	OK3;OK 4

	метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.			
	<b>29. Дифференцированный зачёт</b>	1,2,3	2	OK 4;OK8
	<i>Всего:</i>		<b>116</b>	
	<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>22</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.</b>	<b>1.Бег на короткие дистанции.</b> Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2	OK7;OK 8
	<b>2.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы.</b> Контроль , бег -100м.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>3.Бег на средние дистанции.</b> Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2	OK8
	<b>4. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.</b> Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 1..5. Метание, толкание, снаряда.</b>	<b>5.Метание, толкание, снаряда.</b> Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>6.Бег на длинные дистанции.</b> Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		<b>12</b> 6 2 2 2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.</b>	<b>7. Техника передвижений и владение мячом.</b> Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2	OK1;OK4
	<b>8.Техника передвижений и владение мячом.</b> Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1,2,3	2	OK8;OK4



Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	9.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2	OK8
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	10.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2	OK8;OK2:OK4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.		10 4 6	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	12. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2	OK 4;OK8
<b>6 СЕМЕСТР</b>			<b>22</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	
Тема 3.1. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	11.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	
	13.Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	OK8
Тема 3.2. Коньковый ход.	14.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	OK8
Тема 3.3. Спуск, подъем.	15.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2	OK8
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода.	16.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2	OK8
	17. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.		<b>14</b> 6	OK1;OK2; OK3;OK5;

	2.Совершенствование техники конькового хода. 3.Совершенствование техники спусков и подъемов. 4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		4 2 2	ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Передвижения и владения мячом.</b>	<b>18. Передвижения и владения мячом.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.2. Нападающий удар.</b>	<b>19.Нападающий удар.</b> Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.3. Блокирование.</b>	<b>20.Блокирование.</b> Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.</b>	<b>21.Верхняя и нижняя подачи мяча.</b> Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		8 2 4 2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>22.Дифференцированный зачёт</b>	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	<i><b>Всего:</b></i>		<b>88</b>	
	<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>24</b>	
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.</b>	<b>1.Бег на короткие дистанции.</b> Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2	ОК7;ОК 8
	<b>2.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы.</b> Контроль , бег -100м.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>3.Бег на средние дистанции.</b> Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2	ОК8
	<b>4. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы.</b> Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 1..5. Метание, толкание, снаряда.</b>	<b>5.Метание, толкание, снаряда.</b> Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное	1,2,3	2	ОК8

	усилие.			
<b>Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>6.Бег на длинные дистанции.</b> Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		<b>12</b> 4 4 2 2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.</b>	<b>7. Техника передвижений и владение мячом.</b> Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2	OK1;OK4
	<b>8.Техника передвижений и владение мячом.</b> Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1,2,3	2	OK8;OK4
<b>Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.</b>	<b>9.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.</b> Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 2.3. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.</b>	<b>10.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы.</b> Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2	OK8;OK2:OK4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.		10 4 6	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>11. Дифференцированный зачёт</b>	1,2,3	2	OK 4;OK8
	<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>22</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.3. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.</b>	<b>12.Техника безопасности.</b> <b>Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.</b> Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	

	<b>13.Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.</b> Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 3.4.Коньковый ход.</b>	<b>14.Коньковый ход.</b> Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 3.5. Спуск, подъем.</b>	<b>15.Спуск, подъем.</b> Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 3.6. Совершенствование техники лыжного хода.</b>	<b>16.Совершенствование техники лыжного хода.</b> Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2	ОК8
	<b>17. Совершенствование техники лыжного хода.</b> Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2	ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2.Совершенствование техники конькового хода. 3.Совершенствование техники спусков и подъемов. 4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		<b>14</b> 6 4 2 2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Передвижения и владения мячом.</b>	<b>18. Передвижения и владения мячом.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.2. Нападающий удар.</b>	<b>19.Нападающий удар.</b> Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.3. Блокирование.</b>	<b>20.Блокирование.</b> Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.</b>	<b>21.Верхняя и нижняя подачи мяча.</b> Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		<b>8</b> 2 4 2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>22.Дифференцированный зачёт</b>	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	<b>Всего:</b>		<b>88</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>292</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

##### Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники**

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл./ Лях, А. А. Зданевич— М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с. В. И.
2. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры./ Г. И. Погадаев— М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования./ Н. В. Решетников— М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО./ Н.В.Решетников, Ю. Л Кислицын— М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.3 Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, контрольные тесты Зачеты