

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю  
Проректор по образовательной  
деятельности  
  
В.Н. Чумаков  
«30» января 2023г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Гатчина  
2023г.

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

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории, Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения учебной программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общего гуманитарного и социально экономического цикла (далее - ОГСЭ.04) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств -силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

#### **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 118 часов; самостоятельной работы 118 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	114
Самостоятельная работа студентов	118
Аттестация – экзамен	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>	<b>4+4=8</b>		
<b>Тема 4</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.	2	1	ОК 2
<b>Тема 5</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.  Самостоятельная работа 1. Написание рефератов по темам: Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности. Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки	2	1	ОК 2

	в снятии усталости и утомления.			
1	2	3	4	5
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24+16=40</b>		
<b>Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции</b>	1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	4	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 1		
<b>Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места, разбега.</b>	1. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 2		
<b>Тема 2.3 Техника метания гранаты</b>	1. Обучение технике метания гранаты. Девушки-500 г. Юноши -700 г.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки – 500 г. Юноши – 700 г.	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	1 1 2		
<b>Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции</b>	1. Обучение технике кроссового бега.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2	2	
	3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4	2	
	Самостоятельная работа 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в	1		



	процессе бега	1		
1	2	3	4	5
<b>Тема 2.5</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы</b>	1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2	ОК 2
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2		
	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание	2		
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20+20=40</b>		
<b>Тема 3.1</b> <b>Дыхательная</b> <b>гимнастика</b>	1. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного.	2	1	ОК 2
<b>Тема 3.2</b> <b>Строевые</b> <b>приемы</b>	1. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 2. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости.	4	2	ОК 2,10
<b>Тема 3.3</b> <b>Акробатика</b>	1. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. 2. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	4	1	ОК 2,10
<b>Тема 3.4</b> <b>Развитие</b> <b>гибкости</b>	1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	4	2	ОК 2,10
<b>Тема 3.5</b> <b>Развитие</b> <b>силовых</b> <b>способностей</b>	1. Освоение упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	4	2	ОК 2,10

1	2	3	4	5
<b>Тема 3.6</b> <b>Висы и упоры</b>	1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры. Самостоятельная работа	2	2	ОК 2,10
	1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	5 5 5 5		ОК 2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>16+20=36</b>		
<b>Тема 4.1</b> <b>Техника приема и передачи мяча</b>	1. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Самостоятельная работа	2 1 1	2 2 2	ОК 2,3,6
	1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.	4		
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника подачи мяча</b>	1. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху. 2. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. 3. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. 4. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки. Самостоятельная работа	1 1 1 1	2 2 2 2	ОК 2,3,6
	1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из			

	положения полуприседа.	4		
1	2	3	4	5
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника игры и</b> <b>защиты</b>	1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча. 2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	1 1	2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	4		
<b>Тема 4.4</b> <b>Техника игры в</b> <b>нападении</b>	1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар. 2. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.	2 2	2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.	4		
	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства. 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.	1 1	2 2	
<b>Тема 4.5</b> <b>Судейство и</b> <b>правила игры</b>	Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.	4		ОК 2,3,6
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>16+20=36</b>		
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>владения</b> <b>мячом</b>	1. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2 2	2 2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в	3		

	баскетбол.	2		
1	2	3	4	5
<b>Тема 5.2</b> <b>Техника игры в нападении</b>	1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	1	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	1	1	
	3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	1	
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 5.3</b> <b>Техника игры в защите</b>	1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.	3		ОК 2,3,6
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		
	1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	2	
	2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	1	
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 5.4</b> <b>Судейство и правила игры</b>	1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	3		ОК 2,3,6
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		
	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства.	2	1	
	2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	1	
	Самостоятельная работа			
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.	3		ОК 2,3,6
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2		

1	2	3	4	5
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры Футбол</b>	<b>14+20=34</b>		
<b>Тема 6.1</b> <b>Ведение мяча, перемещение по полю</b>	1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	1	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	1		
	Самостоятельная работа			
	1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		
<b>Тема 6.2</b> <b>Передача мяча. Прием мяча</b>	1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью.	2	1  1  2	ОК 2,3,6
	2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	1		
	3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	1		
	Самостоятельная работа			
	1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 2		
<b>Тема 6.3</b> <b>Техника удара по мячу ногой, головой</b>	1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка.	1	2  2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	1		
	Самостоятельная работа			
	1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.	2		

	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2		
1	2	3	4	5
<b>Тема 6.4</b> <b>Техника удара по воротам, штрафные удары</b>	1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.	1	2	
	3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	1	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2		
<b>Тема 6.5</b> <b>Техника обманных введений, обводка</b>	1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом.	1	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	1	1	
	Самостоятельная работа			ОК 2,3,6
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2		
	2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2		
<b>Раздел 7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24+18=42</b>		
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника перемещения и ходы</b>	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		

1	2	3	4	5
<b>Тема 7.2</b> <b>Техника</b> <b>преодоления</b> <b>спусков,</b> <b>подъемов,</b> <b>поворотов</b>	1. Отработка техники спуска разными способами.	1	2	ОК 2
	2. Отработка техники поворотов "переступанием".	1	2	
	3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой.	1	2	
	4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	1	2	
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 7.3</b> <b>Техника</b> <b>одновременных</b> <b>лыжных ходов</b>	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		ОК 2
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		
	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.	2	2	
	2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2	2	
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 7.4</b> <b>Техника и</b> <b>тактика бега по</b> <b>дистанции</b>	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		ОК 2
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		
	1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2	2	
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	2	
	3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		
	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	1		

	4. Тренировка лыжных ходов	1		
1	2	3	4	5
<b>Тема 7.5</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы</b>	1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	2	
	3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1		
	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	2		
	4. Тренировка лыжных ходов.	4		
	Экзамен по всем разделам программы	-		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	118		
	теоретические занятия	4		
	практические занятия	114		
	Самостоятельная работа студентов	118		
	Всего:	236		

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.



Третий (3) уровень –студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

**Основная литература**

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

**Физическая культура:** учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. – 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

**Физическая культура:** учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2018. –256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

## Интернет-ресурсы

[https://www.book.ru/book/918488:](https://www.book.ru/book/918488) Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2020 - 256 с. – СПО,  
[https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800:](https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.

## Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ.</li> <li>- оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1;</li> <li>- проверка конспектов лекций по теме 1;</li> <li>- наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.</li> </ul>
основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ;</li> <li>- наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.</li> </ul>