

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Училище олимпийского резерва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
*по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Квалификация - «Педагог по физической культуре и спорту»

*Очная форма обучения*

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
спортивных дисциплин  
Протокол № 1 от 03.09. 2020 г.

Утверждена на заседании  
Учебно-методического  
совета института  
Протокол № 1 от 04.09. 2020г.

Чурапча, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Организация-разработчик: Училище олимпийского резерва ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Разработчик: Гуляев С.П. – преподаватель, Харитонов С.Ф. - преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии спортивных дисциплин « 03 » 09 2020 г., протокол № 1

Заведующий УОР



к.п.н. Артеменко Е.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» утверждена на заседании Учебно – методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» 04.09 2020 г., протокол № 1

Председатель УМС



к.п.н. Коркин Е.В.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ЦЕЛЮ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

Курс «Физическая культура» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС по специальности «Физическая культура»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

**ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО  
НА ПРИОБРЕТЕНИЕ СТУДЕНТОМ:**

Формируемые компетенции	Знать	Уметь
ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.3	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,  - основы здорового образа жизни	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с другими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
		1	2	3	4	5
1	Методика обучения предмету "Физическая культура"		+	+	+	
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту				+	
3	Теория и история физической культуры и спорта	+	+			

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	190	32	42	28	36	26	26
В том числе:							
Лекции							
Семинары							
Практические занятия	190	32	42	28	36	26	26
КСР							
Промежуточная аттестация (реферат, дифференцированный зачет)							
<b>Самостоятельная работа студента</b>	190	32	42	28	36	26	26
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	380	64	84	54	72	52
	<b>зачетные единицы</b>	10	2	3	1	2	1

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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
<p><b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b></p> <p>Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p><b>10</b></p>	<p>ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК 3.3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</p> <p>3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</p> <p>4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.</p> <p>5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.</p> <p>6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.</p> <p>7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.</p> <p>8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.</p> <p>9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.</p>		

	<p>Гигиенические требования и нормы.</p> <p>10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации</p> <p>11.</p>		
Тема 2. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала Практические занятия</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Развитие силовых способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости, сенсомоторики.</p>	44	<p>ОК 2, 3, 6, 10  ПК 1.1 - 1.8,  ПК 2.1 - 2.6,  ПК 3.3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.</p> <p>2. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>3. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>4. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.</p> <p>5. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>6. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.</p> <p>7. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.</p> <p>8. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>9. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.</p> <p>10. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.</p>	44	

	<p>11. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).</p> <p>12. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.</p> <p>13. Значение физической культуры для будущего специалиста.</p> <p>14. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.</p> <p>15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.</p>		
Тема 3. Лёгкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b></p> <p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.</p> <p>1. Поддержание и укрепление здоровья.</p> <p>2. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей, координационных способностей.</p>	34	ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК 3.3
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.</p> <p>2. Возникновение и развитие гимнастики.</p> <p>3. Спортивные игры. История возникновения и развития.</p> <p>4. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)</p> <p>5. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.</p> <p>6. Плавание как вид спорта, история и развитие.</p> <p>7. Русские национальные виды спорта и игры.</p> <p>8. Национальные виды спорта и игры народов мира.</p> <p>9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>10. составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.</p> <p>11. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>12. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</p> <p>13. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду</p>	34	

	спорта.		
<b>Тема 4. Спортивные</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p><b>2. Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<b>58</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранном вид спорта или системе физических упражнений.</li> <li>2. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному вид спорта или системе физических упражнений.</li> <li>3. Разработка рисунков и схем по избранному вид спорта или системе физических упражнений.</li> <li>4. Подготовка видеоматериалов по избранному вид спорта или системе физических упражнений.</li> <li>5. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности.</li> <li>6. Укрепление здоровья.</li> <li>7. Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.</li> <li>8. Развитие силовой и скоростной выносливости.</li> <li>9. Совершенствование взрывной силы.</li> </ol>	<b>58</b>	

<p><b>Тема 5. Подвижные игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Подвижные игры для развития двигательных способностей  Развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, координационных способностей.  Составление комплексов игр для развития разных физических качеств</p>	<p><b>24</b></p>	<p>ОК 2, 3, 6, 10  ПК 1.1 - 1.8,  ПК 2.1 - 2.6,  ПК 3.3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа.</b>  <b>Знать правила и уметь проводить игру</b>  Игра «Быстро по местам»  Игра «Эстафетный бег»  Игра «Вызов номеров»  Игра «Комбинированная эстафета»  Игра «Соревнования с элементами спринтерского бега»  Игра «Соревнования с элементами прыжков в высоту»  Игра «Соревнования с элементами прыжков в длину»  Игра «Цепочка»  Игра «Черные и белые»  Игра «Третий лишний»  Игра «Парные упражнения»  Игра «Голова и хвост»  Игра «Встречные старты»  Игра «Старт с преследованием соперника»  Игра «Собери флажки»  Игра «Круговая эстафета»  Игра «Вокруг встречной колонны»  Игра «Убегай-догоняй»  Игра «Эстафета по беговой дорожке»  Игра «Эстафетный бег с преодолением препятствий»  Игра «В горку и с горки»  Игра «Челнок»  Игра «В дальнюю зону»  Игра «Прыжковая эстафета»  Игра «У кого дальше отскочит мяч»  Игра «Толкачи»  Игра «Кто дальше»  Игра «Точно в цель»</p>	<p><b>24</b></p>	

	Игра «Толкание набивного мяча» Игра «Групповые прыжки»		
<b>Тема 6.</b>	<b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b>	<b>20</b>	ОК 2, 3, 6, 10 ПК 1.1 - 1.8, ПК 2.1 - 2.6, ПК 3.3
Подготовка к сдаче ГТО	1. История развития ВФСК «ГТО» 2. Цели и задачи ГТО 3. Возрастные категории (ступени) ВФСК «ГТО» 4. Тестовые упражнения для сдачи нормативов. Подготовка к сдаче ГТО СТУПЕНЬ 6		
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> История развития ВФСК «ГТО» 2. Цели и задачи ГТО 3. Возрастные категории (ступени) ВФСК «ГТО» 4. Тестовые упражнения для сдачи нормативов. 5. Внедрение ВФСК «ГТО» 6. Роль и значение ГТО 7. Таблица нормативов ГТО 8. Интересные факты о ГТО	<b>20</b>	
<b>Промежуточная аттестация (реферат – 2 семестр, зачёт – 3 семестр, дифференцированный зачет - 4)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>380</b>	
<b>Практические занятия - 190</b>			
<b>Самостоятельная работа - 190</b>			

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Цель СРС: развитие у студентов творческого мышления, интереса к фундаментальным знаниям, выработки потребности к мировоззренческо - методологическому оцениванию, понимания и объяснения фактов, сущности и явлений действительности. СРС способствует более глубокому и детальному изучению дисциплины, развивает мышление, способности к анализу и синтезу информации, приучает к дисциплинированности и ответственности, способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста.

В числе основных проблем, характерных для СРС, следующие:

- установление причинно-следственных связей событий и явлений в возникновении тех или иных идей, концепций, гипотез, теорий;
- определение преемственности между научными фактами, явлениями, идеями, парадигмами;
- установление общих и частных закономерностей в развитии науки, соотношения факта и закономерности и др.

В процессе самостоятельной работы с учебниками и другой литературой студент должен:

- выделить основные теоретические положения, факты, понятия;
- определить соотношения и последовательность фактов и теорий;
- разделить текст главы, параграфа на логически законченные части, исходя из структуры темы;
- сформулировать в каждой части главную мысль.

Консультации для студентов проводятся 1 раз в месяц.

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4 Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 балл)	До 9	До 8	До 7,5

### Критерии и шкала оценки выполнения задания самостоятельной работы:

Критерий	Оценка			
	неудовлетвори тельно	удовлетвор ительно	хорош о	отличн о
Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	2	3	4	5
Соблюдение методической последовательности упражнений	2	3	4	5
Полнота изложения упражнений	2	3	4	5
Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание	2	3	4	5
Четкость формулировок, соблюдение терминологии	2	3	4	5
Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	2	3	4	5
Максимальный балл	30 баллов			

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p><b>Знать:</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос, сдача тестовых упражнений
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p><b>уметь:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (	Тестирование (оценка уровня физической подготовленности)

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320 с. ISBN 978-5-4468-7895-6

### Дополнительная литература

1. Физическая культура. Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования, 2014 г. Бишаева Альбина Анатольевна, Издательство: Академия (Academia), 304 стр., ISBN 978-5-7695-9987-3, 978-5-4468-1060-4
2. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, 2013 г. Кислицын Юрий Леонидович, Решетников Николай Васильевич, Палтиевич Роман Лазаревич, Изд.: Академия (Academia), 176 стр., ISBN: 978-5-7695-9716-9
3. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, 2012 г. Кислицын Юрий Леонидович, Решетников Николай Васильевич, Палтиевич Роман Лазаревич, Изд.: Академия (Academia), 176 стр., ISBN: 978-5-7695-8908-9
4. Физическая культура. Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования, 2012 г. Бишаева Альбина Анатольевна, Издательство: Академия (Academia), 304 стр., ISBN: 978-5-7695-8578-4, 978-5-7695-9210-2.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017.- 256 с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

- <http://elib.chgifkis.ru/> — электронная библиотека ЧГИФКИС;
- <http://www.iprbooks.ru> Электронно-библиотечная система
- <http://www.edu.ru> — Федеральный портал «Российское образование»
- <http://window.edu.ru> — Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

- <http://diss.rsl.ru/> — Электронная библиотека диссертаций Российская Государственная Библиотека
- <http://www.n-t.ru> — Международная общественная организация «Наука и техника»
- <http://www.knigafund.ru/> — Электронная библиотечная система «Книгафонд»
- <http://e-heritage.ru> — Электронная библиотека «Научное наследие России»
- <http://www.gumfak.ru> — Электронная гуманитарная библиотека
- <http://scholar.google.com> — Академия Google
- <http://www.encyclopedia.ru> — Мир энциклопедий
- <http://www.encyclopediya.ru> — Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал дисциплины содержат разделы:

- практический,
- самостоятельный.

1. *Практический раздел* реализуется в форме учебно-тренировочных и методических занятий по следующей тематике:

- занятия с элементами легкой атлетики (в программу занятий по легкой атлетике включаются подвижные игры, упражнения с набивными мячами, полоса препятствий),
- занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол),
- силовая подготовка,
- силовая и координационная подготовка,
- круговая атлетическая тренировка,
- зачетные занятия (подготовка к выполнению контрольных упражнений, выполнение контрольных упражнений).

Практические занятия распределяются в учебном году на основании следующих положений:

1) необходимость концентрированного использования однонаправленных занятий (например, по легкой атлетике), что дает особый эффект направленного развития жизненно важных качеств и навыков,

2) в то же время занятия в одном виде деятельности (например, по волейболу) должны время от времени чередоваться другими (например, силовая тренировка), чтобы избежать определенного пресыщения,

3) необходимость комплексного применения различных по характеру упражнений — в этом случае чередуется напряжение одних мышц и расслабление других: наиболее выражено такой подход имеет место в круговой атлетической тренировке,

4) необходимость включения практически в каждое занятие упражнений или их комплексов, которые составляют основу контрольных тестов, что позволяет готовить студентов к зачету,

5) необходимость включения в содержание практических занятий элементов самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием,

6) учет погодных условий (занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь и май); для занятий по физической культуре имеется игровая площадка размером 90 кв. метров.

2. Формы самостоятельной работы разнообразны: работа с учебниками, первоисточниками, создание комплексов упражнений.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Ресурсное обеспечение данной программы формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ, определенных ФГОС СПО по специальности «Физическая культура».

### ***Спортивный зал, легкоатлетический манеж***

Универсальный легкоатлетический манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

Оборудование: мат гимнаст. трехцветный (10 шт), лыжи (20 шт), палки (22 шт), стеллаж для хранения ботинок для лыж (4шт), шкаф раздевальный, вешалка настенная, антенны волейбольные с карманами (2 шт), сетка волейбольная (1шт), стойка баскетбольная передвижная складная SUPERSAM (2шт), барьер стальной (100 шт), козел гимнастический (1шт), конь прыжковый (1 шт), тренажер профессиональный: жим ногами по углом 45 (1шт), указатель расстояний для прыжков, канат (1 шт), мяч футзал (5 шт), мяч в/б (5 шт), гантели «Torres», батут, весы, скакалка (20 шт); сооружение для мас-рестлинга (комплект), стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры.

Институт располагает учебно-тренировочной базой:, открытый стадион Боотур – Уус с элементами полосы препятствий, стрелковый тир оборудование тира: винтовка компрессионная спортивная МР-532, малокалиберная винтовка СМ-2 кал.5,6 с серийным №К1305, малокалиберная винтовка марки Урал-2 СМ-2 кал.5,6 №1317, малокалиберная винтовка Урал-6-1 с сер№4428, малокалиберная винтовка марки СН-2 кал.5,6 с сер№8116, малокалиберная винтовка марки Урал-2 СМ-2 кал.5,6 №Х6202, малокалиберная винтовка СМ-2 кал.5,6 с серийным №Н1326, малокалиберная винтовка СМ-2 кал.5,6 с серийным №Р1900, малокалиберная винтовка марки Урал-6 кал.5,6 с №4204, малокалиберная винтовка марки Урал-2 СМ-2 №Н535, пистолет МР-654К, пнев.пистолет Иж-46М, пневматическая винтовка ,спортивная пневматическая винтовка Walther 300 alutek 4.5mm, спортивный пневматический пистолет Steyr Manliher LP10, спортивный пневматический пистолет Mannlicher LP10, спортивный пневматический пистолет ИЖ-46М., оскор, механические установки мишени.

## **12. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Доступность зданий образовательных организаций и безопасного в них нахождения.

В институте продолжается работа по созданию безбарьерной среды и повышению уровня доступности зданий и сооружений потребностям следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В общем случае в стандартной аудитории места за первыми столами в ряду у окна и в среднем ряду предлагаются студентам с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, предусмотрены первый стол в ряду у дверного проема с увеличенной шириной проходов между рядами столов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются: аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон), компьютерная техника в оборудованных классах, учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором, аудиторий с интерактивными досками в аудиториях.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются: система дистанционного обучения Moodle, учебные пособия, методические указания в печатной форме, учебные пособия, методические указания в форме электронного документа.

Адаптация образовательных программ и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается: возможность включения в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей); приобретение печатных и электронных образовательных ресурсов, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов; определение мест прохождения практик с учетом требований их доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методический отдел.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, возможно применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов может быть установлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости студенту-инвалиду может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

В институте имеется система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) виртуальной обучающей среды, свободная система управления обучением, ориентированная, прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами. Веб- портфолио располагается на динамическом веб-сайте, который позволяет не только собирать, систематизировать, красочно оформлять, хранить и представлять коллекции работ зарегистрированного пользователя (артефакты), но и реализовать при этом возможности социальной сети. Интерактивность веб-портфолио обеспечивается возможностью обмена сообщениями, комментариями между пользователями сети, ведением блогов и записей. Посредством данных ресурсов студент имеет возможность самостоятельно изучать размещенные на сайте института курсы учебных дисциплин, (лекции, примеры решения задач, задания для практических, контрольных и курсовых работ, образцы выполнения заданий, учебно-методические пособия). Кроме того, студент может связаться с преподавателем, чтобы задать вопрос по изучаемой дисциплине или получить консультацию по выполнению того или иного задания.

Комплексное сопровождение образовательного процесса и условия для здоровьесбережения. Комплексное сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья привязано к структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами. В институте осуществляется организационно-педагогическое, социальное сопровождение образовательного процесса.