

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
в г. Кировске Мурманской области
(филиал МАГУ в г. Кировске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
базовой подготовки

по специальности

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

заочной формы обучения

Составитель:
Преподаватель: Рохина Д.С.

Утверждено на заседании цикловой
комиссии естественнонаучных дисциплин
Протокол №9 от 16.05.2023
Председатель цикловой комиссии
Орлова О.А.

Кировск
2023

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки России от 26 августа 2022 года № 772.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» включена в социально-гуманитарный цикл образовательной программы и изучается на 1 курсе. Данная учебная дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью изучения дисциплины является приобретение знаний и умений для подготовки к освоению видов профессиональной деятельности, а также развитию и формированию общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС по специальности.

	Обязательная часть (О)/ Вариативная часть (В)	Перечень формируемых знаний, умений, компетенций
Знания	О	3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	О	3.2. Основы здорового образа жизни.
Умения	О	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Общие компетенции	О	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
	О	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> .	2
Период освоения программы: 1 курс	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения ¹
Раздел 1. Основы физической культуры	Теоретический	46	
		6/0/40	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	2
	Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение литературы работа с Интернет-ресурсами, подготовка сообщений.	12	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	2	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение литературы.	14	
Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и		

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения ¹
	методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО – его краткая история и современное развитие.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение учебно-методической и др. литературы, работа с интернет-ресурсами, просмотр телепередач по здоровому образу жизни. Написание рефератов, участие в семинарах, конференциях, конкурсах по вопросам физической культуры и здоровому образу жизни.	14	
Практический			
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
		0/0/30	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала <i>Теоретические сведения.</i> Классификация видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование кардиореспираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Правила соревнований по изучаемым видам. <i>Практический материал.</i> Совершенствование в технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями, бег с хода, с высокого, низкого старта. Переменный, повторный, челночный, эстафетный бег. Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. юноши и 15 – 20 мин. девушки. Прыжок в длину с места: прыжки с места с разбега, с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, эстафеты, игры с бегом и прыжками. Контрольные нормативы: бег на время дистанции 100м; 3000м. – юноши, 2000м. – девушки; прыжок в длину с места.	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой .	30	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения ¹
Раздел 3. Спортивные игры		40	
		0/0/40	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала <i>Теоретические сведения.</i> Краткая история и характеристика изучаемых видов спортивных игр. Влияние занятий спортивными играми на развитие отдельных физических качеств у студентов и повышение эмоционального фона занятий. Личная гигиена, одежда, обувь, профилактика травматизма. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований. <i>Практический материал.</i> <i>Баскетбол.</i> Техника игры в нападении: перемещения, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. <i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. <i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом или без мяча; взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. <i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Стритбол. Игра по правилам. Судейская практика.	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение соревнований, участие в товарищеских играх и соревнованиях по спортивным играм вне учреждения; упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.	20	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Техника игры. Нападение: стойки и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Защита: стойки,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения ¹
	перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии. Тренировка и двухсторонняя игра. Судейская практика.		
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение соревнований, участие в товарищеских играх и соревнованиях по спортивным играм вне учреждения; упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию волейбола, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	20	
Раздел 4. Лыжная подготовка		20	
		0/0/20	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала <i>Теоретические сведения.</i> Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта, санитарно-гигиенические требования. Правила подбора инвентаря, подготовка лыж к занятиям. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила организации и проведения соревнований. <i>Практический материал.</i> Совершенствование в технике классических лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Коньковые ходы (ознакомление). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Равномерное прохождение дистанции 5-7 км (девушки) и 7-10 км (юноши). Выполнение контрольного норматива 5 км – юноши, 3 км – девушки.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение соревнований, участие в соревнованиях по лыжным гонкам, горным лыжами, сноуборду, в лыжном туризме.	20	
Раздел 5. ППФП		30	
		0/0/30	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения ¹
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала <i>Теоретические сведения.</i> Профессионально важные психофизические качества и двигательные навыки; профилактика неблагоприятного воздействия условий труда, гипоксии, гиподинамии, загазованности, вынужденной рабочей позы, укачивания, вестибулярной устойчивости и т.п. <i>Практический материал.</i> Упражнения из раздела легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, атлетической гимнастики, направленных на развитие двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, общей и силовой выносливости, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, смелости, выдержки и других профессионально важных качеств и прикладных навыков, разностороннее закаливание организма. Выполнение контрольных нормативов	-	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, силы, игровых упражнений по совершенствованию технических приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию футбола, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.	30	
	Всего:	166	
		6/0/160	
	Промежуточная аттестация	2	
	ИТОГО:	168	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Общие сведения

1.	Цикловая комиссия	естественнонаучных дисциплин
2.	Специальность	21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
3.	Форма обучения	заочная
4.	Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
5.	Форма аттестации по учебной дисциплине	зачет

3.2. Перечень формируемых знаний, умений и компетенций

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3.2. Основы здорового образа жизни.</p>
------------------------	--	---

3.3. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
<p>Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3.2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Индивидуальный опрос Подготовка докладов, презентаций и рефератов.</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Легкая атлетика</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3.2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Подготовка докладов, презентаций и рефератов.</p>
<p>Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1. Баскетбол Тема 3.2. Волейбол</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3.2. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Подготовка докладов, презентаций и рефератов.</p>
<p>Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1. Лыжная подготовка</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>	<p>3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления</p>	<p>Подготовка докладов, презентаций и рефератов.</p>

Раздел Тема	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения: умения, знания		Форма проверки
		Знания	Умения	
1	2	3	4	5
		3.2. Основы здорового образа жизни.	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Раздел 5. ППФП Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ОК 04 ОК 08	3.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 3.2. Основы здорового образа жизни.	У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Подготовка докладов, презентаций и рефератов.
<i>Итоговый контроль - зачет</i>				Выполнение контрольного задания

3.4. Порядок и условия организации итоговой аттестации по дисциплине СГ.04 Физическая культура

- 1) Форма проведения аттестации – *зачет в форме защиты реферата.*
- 2) Требования к студенту по допуску к итоговой аттестации:
 - ✓ посещение всех учебных занятий,
 - ✓ знание теоретического раздела программы.

Примерная тематика рефератов по физической культуре.

1. Средства и методы спортивной тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
7. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
8. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
9. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
10. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
12. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Общие основы лечебной физической культуры.
14. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
15. ЛФК при заболеваниях суставов.
16. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
17. Круговая тренировка как метод обобщенного воздействия на физическую подготовку студентов.
18. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
19. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.
20. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
21. Организация, формы и средства ППФП.
22. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
23. Цель и задачи производственной физической культуры.
24. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
27. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
28. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
29. Круговая тренировка в домашних условиях.
30. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

31. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
32. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
33. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.
34. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Критерии оценки за устный ответ и подготовку сообщений (рефератов).

Критерии оценки:

- соответствие содержания заявленной теме
- актуальность, новизна и значимость темы;
- четкая постановка цели и задач исследования;
- аргументированность и логичность изложения;
- научная новизна и достоверность полученных результатов;
- свободное владение материалом;
- состав и количество используемых источников и литературы;
- культура речи, ораторское мастерство;
- выдержанность регламента.

Максимальное количество баллов «Отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Хорошо» студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1 -2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

«Удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

«Неудовлетворительно» преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины СГ.04 «Физическая культура», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении всего курса обучения. Физическая культура как учебная дисциплина относится к дисциплинам естествознания, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы.

В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина "Физическая культура" в профессиональной образовательной организации отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 2 раздела: теоретический и практический, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: При подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Работа студентов на практических занятиях основана на самостоятельных занятиях и призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

Лекционный материал, предлагаемый студентам в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

Практические самостоятельные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

4.1. Задания для самостоятельной работы обучающихся

№ дом. задания	Номер и наименование разделов, тем	Задания для внеаудиторной (домашней) самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час.	Формы контроля
Раздел 1. Основы физической культуры				
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучать учебно-методическую и др. литературу, работать с интернет-ресурсами, просмотреть телепередачи по предлагаемым темам.	12	Защита реферата
2	Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Написать реферат, участвовать в семинарах, конференциях, конкурсах по вопросам физической культуры профессионально-прикладной физической культуре.	14	Защита реферата
3	Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности	Написать реферат, участвовать в семинарах, конференциях, конкурсах по вопросам физической культуры профессионально-прикладной физической культуре.	14	Защита реферата
Раздел 2. Легкая атлетика				
4	Тема 2.1. Легкая	Выполнять оздоровительный бег для	30	Защита

№ дом. задания	Номер и наименование разделов, тем	Задания для внеаудиторной (домашней) самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час.	Формы контроля
	атлетика	<p>развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p> <p>Провести самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Изучить классификацию видов легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на развитие кардио-респираторной, нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.</p> <p>Ознакомиться с Правилами соревнований по изучаемым видам. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Выполнение различных прыжков, метание мяча на дальность полёта.</p>		реферата
Раздел 3. Спортивные игры				
5	Тема 3.1. Баскетбол	<p>Посетить соревнования, участвовать в товарищеских играх и соревнованиях по спортивным играм вне филиала.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p>	20	Защита реферата
6	Тема 3.2. Волейбол	<p>Выполнять упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные и спортивные игры.</p>	20	Защита реферата
Раздел 4. Лыжная подготовка				
7	Тема 4.1. Лыжная подготовка	<p>Посетить соревнования, принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам, горным лыжам, сноуборду и другими видами лыжного спорта.</p> <p>Кататься на лыжах в различных условиях (подъемы, спуски, преодоление «бугра», «ямки», различные повороты, торможения, переход с хода на ход и пр.)</p>	20	Защита реферата
Раздел 5. ППФП				
8	Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Провести работу по подготовке к выполнению контрольных нормативов по ППФП; выполнить упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, силы, игровые упражнения по совершенствованию технических</p>	30	Защита реферата

№ дом. задания	Номер и наименование разделов, тем	Задания для внеаудиторной (домашней) самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час.	Формы контроля
		приемов, подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию футбола, спортивных игр. Осуществить самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортом.		
Всего			160	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета, лаборатории, мастерских и т.д.	Перечень основного оборудования
Спортивный и тренажерный залы	<p><i>Спортивное оборудование и инвентарь:</i> щиты баскетбольные с кольцами и сеткой стойки волейбольные универсальные сетка волейбольная мячи (баскетбольные, волейбольный, футбольные, теннисные) стеллаж для мячей секундомер настенный с защитной сеткой насос для накачивания мячей рулетка измерительная (10м) стойки разметочные теннисные столы наборы для настольного тенниса (сетка, ракетки, шарики) стенки гимнастические комплекты навесного оборудования (перекладина, брусья) скамейки гимнастические турник тренажер силовой универсальный скамья атлетическая горизонтальная скамья атлетическая наклонная стойки для штанги штанга тренировочная с набором блинов гантели наборные гири (16кг) маты гимнастические скакалки гимнастические палки гимнастические обруч гимнастический канат для перетягивания весы медицинские напольные секундомеры свистки аптечка медицинская.</p>

	<p><i>Технические средства обучения:</i> телевизор DVD-проигрыватель аудиоцентр (MP3, CD, CD-R/RW) с системой озвучивания спортзала радиомикрофон мультимедийный компьютер цифровая фотокамера</p> <p><i>Оборудование и инвентарь помещения для хранения лыж:</i> стеллажи, стойки для хранения лыжного инвентаря</p> <p>верстак комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки) набор лыжных мазей и парафинов комплект инструментов</p>
<p>Учебный кабинет безопасности жизнедеятельности</p>	<p><i>Средства обучения:</i> тренажер для отработки навыков оказания сердечно-легочной и мозговой реанимации с индикацией правильности выполнения «Максим» противогаз ГП-7, респиратор Р-2, защитный костюм Л-1, общевоинской защитный костюм, общевоинской прибор химической разведки, компас-азимут; дозиметр бытовой (индикатор радиоактивности); жгут кровоостанавливающий; аптечка индивидуальная АИ-2; комплект «Юнита»; индивидуальный противохимический пакет ИПП-11; сумка санитарная; носилки; образцы средств пожаротушения (СП)</p> <p><i>Технические средства обучения:</i> компьютер мультимедийный проектор экран</p> <p><i>Оборудование учебного кабинета:</i> учебные столы стол для преподавателя доска аудиторная шкафы для книг и учебных пособий</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Футбольное поле Беговые дорожки Баскетбольная площадка Единая полоса препятствий, состоящая из следующих элементов: ров, лабиринт, разрушенный мост, лестница, стенка с проломами, забор с наклонной доской, ходы сообщения, колодец</p>
<p>Стрелковый тир</p>	<p>Макеты автомата Калашникова Тир интерактивный лазерный ИЛТ-110</p>
<p>Помещение для самостоятельной</p>	<p>Стол читательские</p>

работы студентов	Копир-принтер Sharp AR с крышкой и пусковым комплектом Сканеры HP ScanJet 200 (L2734A) ПК (подключены с сети Интернет)
------------------	--

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт,. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт,—. Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительная литература:

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт,. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины:

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.edu.ru
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.olympic.ru
9. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

6. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Не предусмотрено.

7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного

и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

– для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.