

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.Г. Жукова

(подпись)

«31»

08

2017 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

технического профиля по специальности

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк  
2017

**РАССМОТРЕНА:**

Предметно-цикловой методической комиссией здоровьесберегающих дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура»

Председатель

 А.В.Медведева

Протокол №

30 августа 20 14 г.


Составитель:


Медведева А.В. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. 

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:


Медведева А.В. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ; 

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. 

Содержательная экспертиза:

Медведева А.В., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. 

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического воспитания ИВМ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. 

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.08 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования технического профиля: 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования: 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

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

Дисциплина БД.08 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок; системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося- 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающегося (всего)</b>	58
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		6	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	--	-
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	6	-
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		120	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Техника приземления на стопу.	2	2
	2. ПЗ №2: Положение головы и мышц туловища при ходьбе	2	2
	3. ПЗ №3: Техника движений рук и ног. Циклическая ходьба ( 3X500м)	2	2
	4. ПЗ №4: Упражнения для укрепления осанки. Циклическая ходьба ( 3X500м)	2	2
	5. ПЗ №5: Техника дыхания при ходьбе, ритм. Ходьба 1000м	2	2
	6. ПЗ №6: Пульсовой режим при ходьбе. Ходьба 2000м	2	2
	Контрольные работы	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: знание форм и содержания физических упражнений; составление комплексов ОРУ для занятий различной направленности.	2	-
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-



<b>времени.</b>	7.	ПЗ №7: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	8.	ПЗ №8: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	9.	ПЗ №9: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	10.	ПЗ №10: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге		2	-
<b>Тема 2.3. Комбинированная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	11.	ПЗ №11: ОРУ. Гигиенические требования к подбору одежды, обуви.		
	12.	ПЗ №12: Чередование ходьбы и бега с изменением интервала дистанций.	2	2
	13.	ПЗ №13: Комбинированная ходьба 500м.ОРУ в движении	2	2
	14.	ПЗ №14: Чередование бега с ходьбой и прыжками.	2	2
	15.	ПЗ №15: Техника дыхания при изменении темпа.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скоростная выносливость, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		2	-
<b>Тема 2.4. Метание гранаты, диска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	16.	ПЗ №16: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	17.	ПЗ №17: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	18.	ПЗ №18: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля		2	-



	(индивидуальная карта здоровья)			
<b>Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	19.	ПЗ №19: Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	20.	ПЗ №20: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	21.	ПЗ №21: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	22.	ПЗ №22: Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения по развитию пространственной ориентировки, сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		6	-
<b>Тема 2.6. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	23.	ПЗ №23: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	24.	ПЗ №24: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	25.	ПЗ №25: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	26.	ПЗ №26: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом.		4	-

	Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		
<b>Тема 2.7. Баскетбол. Создание реферативных работ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	27. ПЗ №27: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	28. ПЗ №28: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	29. ПЗ №29: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	30. ПЗ №30: Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося темы, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. (темы: спортивные игры, метод круговой тренировки при занятиях определенным видом спорта, физические и физиологические нагрузки во время игры и др.)	6	
<b>Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	31. ПЗ № 32: Шахматы. Основные позиции; правила блица.	2	2
	33. ПЗ № 33: Блиц-турнир.	2	2
	Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основных схем, передвижений ключевых фигур. Правила «быстрых» шахмат. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4
<b>Тема 2.9. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	34. ПЗ №34: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	35. ПЗ №35: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2

		Соединение акробатических и гимнастических элементов.		
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.10. Перекладина.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	36.	ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	37.	ПЗ №37: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	-
<b>Тема 2.11. Упражнения на гимнастической стенке. Ведение дневника самоконтроля.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	38.	ПЗ №38: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	39.	ПЗ №39: Ведение дневников самоконтроля (пульсовой режим, измерение давления, частоты дыхания)	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья.	4	-
<b>Тема 2.12. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	40.	ПЗ №40: Общеразвивающие упражнения на гибкость. Перекаты, кувырки..	2	2
	41.	ПЗ №41: Общеразвивающие упражнения на равновесие. Выполнения стоек.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных	2	-

	действий, связок, комбинаций, комплексов.			
<b>Раздел 3. Виды спорта по выбору</b>			77	
<b>Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	42.	ПЗ №42: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	43.	ПЗ №43: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		2	-
<b>Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	44.	ПЗ №44: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	45.	ПЗ №45: Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками.	2	2
	46.	ПЗ №46: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	47.	ПЗ №47: Комплексы парных упражнений.	2	2
	48.	ПЗ №48: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	49.	ПЗ №49: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	50.	ПЗ №50: Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей)	2	2
51.	ПЗ №51: Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка	2	2	

		вестибулярного аппарата и пр.)		
	52.	ПЗ №52: Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц).	2	2
	53.	ПЗ№53: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
	54.	ПЗ№54: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		6	-
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	55.	ПЗ №55: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	56.	ПЗ №56: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	57.	ПЗ №57: Овладение тактикой и техникой игры в защите, нападении	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		2	-
<b>Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	58.	ПЗ №58: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	59.	ПЗ №59: Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру)	1	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		4	-
<b>всего (часов):</b>			<b>175</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://doi.org/10.23681/274977>.

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.

3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.

4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

#### 3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок; системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности; способности их использования в социальной, в том числе, профессиональной практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,</li> </ul>	<p>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</p> <p>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</p> <p>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет;</p>



<p>учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>предметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации); оценка ведения дневника самоконтроля; оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>
<p><b>метапредметные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и</li> </ul>	<p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация); оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня; оценка участия в принятии комплекса ГТО; зачет, дифференцированный зачет</p>

<p>спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li><li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li><li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li></ul>	
--	--