

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

Жукова О.Г. Жукова О.Г.

«*17*» *марта* 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности естественнонаучного профиля
38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03.2019г.

Составитель:

Гендина Т.Н. преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н. преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Домогалова О.И. председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Южно-Уральский государственный аграрный университет

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования естественнонаучного профиля: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 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 обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 07 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров 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.07 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 и 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.

(
-7 .)

-175 :
, -117 ;
-51 ;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

	()	175
	()	117
В том числе:		
-		117
-	() (если предусмотрено)	
	() ()	51
:		
	() ()	
)		7
	в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		74	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	9. ПЗ №9: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	10. ПЗ №10: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	11. ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	12. ПЗ №12: 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	8	-
Тема 1.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-

дистанции.	Практические занятия		-	-
	13.	ПЗ №13: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	14.	ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	15.	ПЗ №15: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	16.	ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	17.	ПЗ №17: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	18.	ПЗ №18: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		4	-	
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	19.	ПЗ №19: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	20.	ПЗ №20: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	21.	ПЗ №21: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	22.	ПЗ №22: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	23.	ПЗ №23: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	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 (индивидуальная карта здоров		4	-	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	24.	ПЗ №24: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	25.	ПЗ №25: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	26.	ПЗ №26: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	2
	27.	ПЗ №27: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение		4	-	

	упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		
Раздел 2 Спортивные игры		26	
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	28. ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	29. ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	30. ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	31. ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	32. ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	33. ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	34. ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	35. ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	36. ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	37. ПЗ №37: Контрольные игры.	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. 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.	6	-

Раздел 3 Гимнастика		28	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	38. ПЗ №38: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	39. ПЗ №39: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	40. ПЗ №40: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	41. ПЗ №41: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	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	-	
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	42. ПЗ №42: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	-
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	43. ПЗ №43: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	44. ПЗ №44: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	45. ПЗ №45: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2

	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	-	
Тема 3.4. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	46.	ПЗ №46: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	47.	ПЗ №47: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	-	
Раздел 4. Спортивные игры		26		
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	48.	ПЗ №48: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	49.	ПЗ №49: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	50.	ПЗ №50: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	51.	ПЗ №51: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	52.	ПЗ №52: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	53.	ПЗ №53: Штрафные броски.	2	2
	54.	ПЗ №54: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	55.	ПЗ №55: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	56.	ПЗ №56: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	57.	ПЗ №57: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
Контрольные работы	-	-		

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	6	-
Раздел 5. Виды спорта по выбору		102	
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	58. ПЗ №58: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	59. ПЗ №59: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	60. ПЗ №60: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	61. ПЗ №61: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	62. ПЗ №62: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	63. ПЗ №63: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	64. ПЗ №64: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	65. ПЗ №65: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	66. ПЗ №66: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	67. ПЗ №67: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	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.	10	-
Тема 5.2. Спортивная аэробика и	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-

ритмическая гимнастика.	68.	ПЗ №68: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	69.	ПЗ №69: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	70.	ПЗ №70: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	71.	ПЗ №71: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	72.	ПЗ №72: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	73.	ПЗ №73: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		4	-
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	74.	ПЗ №74: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	75.	ПЗ №75: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	76.	ПЗ №76: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	-
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	77.	ПЗ №77: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	78.	ПЗ №78: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом,	2	2

		пространственной точностью.		
	79.	ПЗ №79: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	80.	ПЗ №80: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	81.	ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	82.	ПЗ №82: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта	10	-
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.		Содержание учебного материала	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	83.	ПЗ №83: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	84.	ПЗ №84: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	85.	ПЗ №85: Заполнение дневника самоконтроля.	1	2
	86.	ПЗ №86: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.	11	-	
Всего (часов):			256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного 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 рекомендуемых 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. Палтиевич, 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. Харитоновна. — 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, 2010-2019. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2019. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2019. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2019. - 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 знаний		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>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - 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; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения разработанных упражнений в группе; наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; наблюдение за обучающимся в ходе игры; оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; зачет, дифференцированный зачет;

<p>личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>предметные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 и 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). 	<p>оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации); оценка ведения дневника самоконтроля; оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>

метапредметные:	
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация);</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</p> <p>оценка участия в принятии комплекса ГТО;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>