

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 О.Г. Жукова

« 27 » 03 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


общеобразовательного цикла
адаптированной образовательной
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности технического профиля
35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА:

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

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4 от 25.03.2019 г.

Составитель:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ,

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

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ,

Домогалова О.И. председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Внешняя рецензия:

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7.05.2014г № 457;

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

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

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
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 адаптированной образовательной 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 физической деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной 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, физической, 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 физической 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 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающегося (всего)	58
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация 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
Раздел 1. Теоретическая часть		6	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	-	-
	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	-
Раздел 2. Практическая часть		120	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба	Содержание учебного материала		
	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	-	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета времени.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	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	-
Тема 2.3. Комбинированная ходьба.	Содержание учебного материала		-	-
	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	-	
Тема 2.4. Метание гранаты, диска.	Содержание учебного материала		-	-
	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 (индивидуальная карта здоровья)		2	-	
Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения.	Содержание учебного материала		-	-
	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	-
Тема 2.6. Волейбол.	Содержание учебного материала		-	-
	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. 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.		4	-	
Тема 2.7. Баскетбол. Создание реферативных работ.	Содержание учебного материала		-	-
	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		6		

	воспитания. (темы: спортивные игры, метод круговой тренировки при занятиях определенным видом спорта, физические и физиологические нагрузки во время игры и др.)		
Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	31. ПЗ № 31: Шахматы. Основные позиции; правила блица.	2	2
	32. ПЗ № 32: Шашки. Основные позиции	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	
Тема 2.9. Гимнастика.	Содержание учебного материала	-	-
	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. Соединение акробатических и гимнастических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2
Тема 2.10. Перекладина.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	36. ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из вися.	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
Тема 2.11. Упражнения на гимнастической стенке. Ведение дневника	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	38. ПЗ №38: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2

самоконтроля.	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	-
Тема 2.12. Акробатика	Содержание учебного материала		-	-
	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 действий, связок, комбинаций, комплексов.		2	-
Раздел 3. Виды спорта по выбору			77	
Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	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	-
Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.	Содержание учебного материала		-	-
	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 вестибулярного аппарата и пр.)	2	2
	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	-
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	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	-
Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	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	-
всего (часов):			175	

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. 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, 2010-2016. – 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>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 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 	<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>безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>
<p>метапредметные:</p>	
<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; 	<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>

<ul style="list-style-type: none">– 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;	
--	--