

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.  
«31» 08 2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов  
базовая подготовка  
форма обучения очная



Троицк  
2017

## РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией здоровьесберегающих дисциплин: Основы безопасности жизнедеятельности, Физическая культура, по специальностям при кафедре физического воспитания и спорта.

Председатель  А. В. Медведева


Протокол № 30 августа 20 17 г.


Составители: Гендина Т.Н., Ляшова Т.А., преподаватели ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ  

### Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:


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

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 

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

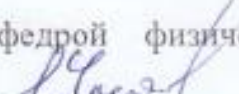
Содержательная экспертиза:

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

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

Ляшова Т.А., преподаватель 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 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04. 2014 г. № 379.

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 студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

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

Дисциплина ОГСЭ.04 физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося -168 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>	168
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 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>		8	
<b>Тема 1.1 Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание форм и содержания физических упражнений.	6	-
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>		230	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	2. ПЗ №1: Техника приземления на стопу.	2	2
	3. ПЗ №2: Положение головы и мышц туловища при ходьбе	2	2
	4. ПЗ №3: Техника движений рук и ног. Циклическая ходьба ( 3 X 500м)	2	2
	5. ПЗ №4: Упражнения для укрепления осанки. Циклическая ходьба ( 3 X 500м)	2	2
	6. ПЗ №5: Техника дыхания при ходьбе, ритм. Ходьба 1000м	2	2
	7. 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.	16	-
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета времени.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	8. ПЗ №7: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	9. ПЗ №8: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	10. ПЗ №9: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	11. ПЗ №10: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	12. ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	13. 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	14	-
<b>Тема 3.3. Комбинированная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	14. ПЗ №13: ОРУ. Гигиенические требования к подбору одежды, обуви.		
	15. ПЗ №14: Чередование ходьбы и бега с изменением интервала дистанций.	2	2
	16. ПЗ №15: Комбинированная ходьба 500м.ОРУ в движении	2	2
	17. ПЗ №16: Бег с изменением темпа. Технология тренинга	2	2
	18. ПЗ №17: Чередование бега с ходьбой и прыжками.	2	2
	19. ПЗ №18: Бесшумный бег. Калланетика.	2	2
	25. ПЗ №19: Техника дыхания при изменении темпа.	2	2
21. ПЗ №20: Техника Терренкур (500м)	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).	10	-

<b>Тема 2.4.</b> <b>Метание гранаты, диска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	22.	ПЗ №21: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	23.	ПЗ №22: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	24.	ПЗ №23: 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)		6	-
<b>Тема 2.5.</b> <b>Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	25.	ПЗ №24: Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	26.	ПЗ №25: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	27.	ПЗ №26: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	28.	ПЗ №27: 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</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-

	29.	ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	30.	ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	31.	ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	32.	ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	33.	ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	34.	ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	35.	ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	36.	ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	37.	ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	38.	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.		12	-
<b>Тема 2.7 Баскетбол. Создание реферативных работ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	39.	ПЗ №38: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	40.	ПЗ №39: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
41.	ПЗ №40: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2	



	42.	ПЗ №41: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	43.	ПЗ №42: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	44.	ПЗ №43: Штрафные броски	2	2
	45.	ПЗ №44: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	46.	ПЗ №45: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	47.	ПЗ №46: Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	48.	ПЗ №47: Двусторонняя игра с судейством.	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.)		10	-
<b>Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	49.	ПЗ№ 48: Шахматы. Основные позиции; правила блица.	2	2
	50.	ПЗ№ 49 : 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.		8	-
<b>Тема 2.9. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	51.	ПЗ №50: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсорику. Стойки.	2	2
	52.	ПЗ №51: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	53.	ПЗ №52: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических и гимнастических элементов.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных		8	-

	действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.10</b> <b>Перекладина.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	54.	ПЗ №53: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	55.	ПЗ №54: 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.		6	-
<b>Тема 2.11.</b> <b>Упражнения на гимнастической стене. Ведение дневника самоконтроля.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	56.	ПЗ №55: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	57.	ПЗ № 56: Упражнения на растяжку.	2	2
	58.	ПЗ №57: Ведение дневников самоконтроля (пульсовой режим, измерение давления, частоты дыхания)	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Прыжковые упражнения.		8	-	
<b>Тема 2.12.</b> <b>Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	59.	ПЗ №58: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	60.	ПЗ №59: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	61.	ПЗ №60: 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.	6	-
<b>Раздел 3. Виды спорта по выбору</b>		98	
<b>Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	62. ПЗ №61: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	63. ПЗ №62: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	64. ПЗ №63: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	65. ПЗ №64: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	66. ПЗ №65: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	67. ПЗ №66: 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	10	-	
<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	-	-
	68. ПЗ №67: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	69. ПЗ №68: Комплексы упражнений с гимнастическими мячами.	2	2
	70. ПЗ №69: Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками.	2	2
71. ПЗ №70: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за	2	2	

		компьютером.		
	72.	ПЗ №71: Комплексы парных упражнений.	2	2
	73.	ПЗ №72: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	74.	ПЗ №73: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	75.	ПЗ №74: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	76.	ПЗ №75: Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей)	2	2
	77.	ПЗ №76: Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.)	2	2
	78.	ПЗ №77: Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц).	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.		16	-
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	79.	ПЗ №78: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	80.	ПЗ №79: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	81.	ПЗ №80: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	82.	ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в защите, нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	-
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-

<b>Дыхательная гимнастика.</b>	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	83.	ПЗ №82: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	84.	ПЗ №83: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		16	-
<b>всего (часов):</b>			<b>336</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. 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 знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуаций		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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий, зачет, дифференцированный зачет;</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. 2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i>
<b>Знания:</b>	
-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	<i>Учебный диалог</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>