

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.

(подпись)

« 31 » 08 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
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 №

Задучева 2017 г.

Составители:


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

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

Эксперты:


Внутренняя экспертиза:


Техническая экспертиза:

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

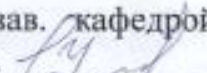
Сурайкина Э.Р. методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ. 

Содержательная экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ Южно-Уральского ГАУ 

Медведева А.В., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральского 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 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 учебных 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 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.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

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 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

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. Организовать собственную деятельность, определять 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 328 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 164 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося - 164 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	164
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	164
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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
Раздел 1. Теоретическая часть		6	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала		
	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	-
Раздел 2. Практическая часть.		230	
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 (3 X 500м)	2	2
	4. ПЗ №4: Упражнения для укрепления осанки. Циклическая ходьба (3 X 500м)	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.	16	-
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: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	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		14	-
Тема 2.3. Комбинированная ходьба.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	13.	ПЗ №13: ОРУ. Гигиенические требования к подбору одежды, обуви.		
	14.	ПЗ №14: Чередование ходьбы и бега с изменением интервала дистанций.	2	2
	15.	ПЗ №15: Комбинированная ходьба 500м.ОРУ в движении	2	2
	16.	ПЗ №16: Бег с изменением темпа. Технология тренинга	2	2
	17.	ПЗ №17: Чередование бега с ходьбой и прыжками.	2	2
	18.	ПЗ №18: Бесшумный бег. Калланетика.	2	2
	19.	ПЗ №19: Техника дыхания при изменении темпа.	2	2
	20.	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	-
Тема 2.4. Метание диска.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	21.	ПЗ №21: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	22.	ПЗ №22: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	23.	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	-	
Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения	Содержание учебного материала	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	24.	ПЗ №24: Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	25.	ПЗ №25: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	26.	ПЗ №26: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	27.	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	-
Тема 2.6 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	2	2

		скольжением на груди-животе. Тактика защиты			
	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.	12	-	
Тема 2.7 Баскетбол. Создание реферативных работ.		Содержание учебного материала	-	-	
		Лабораторные занятия	-	-	
		Практические занятия	-	-	
		38.	ПЗ №38: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
		39.	ПЗ №39: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
		40.	ПЗ №40: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
		41.	ПЗ №41: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
		42.	ПЗ №42: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
		43.	ПЗ №43: Штрафные броски	2	2
		44.	ПЗ №44: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
		45.	ПЗ №45: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
		46.	ПЗ №46: Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
		47.	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	-
Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	48. ПЗ№ 48: Шахматы. Основные позиции; правила блица.	2	2
	49. 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	-
Тема 2.9. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	50. ПЗ №50: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсорику. Стойки.	2	2
	51. ПЗ №51: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	52. ПЗ №52: 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.	8	-	
Тема 2.10 Перекладина.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	53. ПЗ №53: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из вися.	2	2
	54. 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	-
Тема 2.11. Упражнения на гимнастической стене. Ведение дневника самоконтроля.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	55. ПЗ №55: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	56. ПЗ № 56: Упражнения на растяжку.	2	2
	57. 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	-	
Тема 2.12. Акробатика.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	58. ПЗ №58: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	59. ПЗ №59: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	60. 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	-	
Раздел 3. Виды спорта по выбору		92	
Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	61. ПЗ №61: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая	2	2

гимнастика.		характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.		
	62.	ПЗ №62: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	63.	ПЗ №63: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	64.	ПЗ №64: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	65.	ПЗ №65: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	66.	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	-
Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	67.	ПЗ №67: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	68.	ПЗ №68: Комплексы упражнений с гимнастическими мячами.	2	2
	69.	ПЗ №69: Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками.	2	2
	70.	ПЗ №70: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	71.	ПЗ №71: Комплексы парных упражнений.	2	2
	72.	ПЗ №72: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	73.	ПЗ №73: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
74.	ПЗ №74: Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей)	2	2	

	75.	ПЗ №75: Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.)	2	2
	76.	ПЗ №76: 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	-
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	77.	ПЗ №77: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	78.	ПЗ №78: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	79.	ПЗ №79: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	80.	ПЗ №80: Овладение тактикой и техникой игры в защите, нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	-
Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	81.	ПЗ №81: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	82.	ПЗ №82: 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.		12	-
всего (часов):			328	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. 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. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

4. 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.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?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 ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий</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>
Знания:	
-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>