

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Брюханов Дмитрий Сергеевич

Должность: Исполняющий обязанности директора

медицины

Дата подписания: 16.06.2023 09:07:49

Уникальный программный ключ:

b10bb9998c4436a6206e5873d4f2fee71f05a960

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

« 16 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института

ветеринарной медицины

Кабатов С.В.

« 19 » 05 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

базовая подготовка

по специальности 35.02.05 Агронимия

форма обучения очная

Троицк

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агротехника, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 13.07.2021г. № 444, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 64664 от 17.08.2021 г.), актуализированного приказом Министерства просвещения РФ от 01.09.2022 г. № 796.

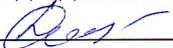
Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 Агротехника.

#### РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией  
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и  
социально-экономических дисциплин

Протокол № 6 от 14.04.2023 г.

Председатель

 Домогалова О.И.

Составитель:

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

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки





Шатрова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04. Физическая культура.

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

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.05 Агрономия.

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

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

код	умения	знания
ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1- ЛР 12	- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

### 1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебная нагрузка обучающегося -172 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. в форме практической подготовки
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	172	172
в том числе:		
теоретическое обучение	2	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	170	170
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>(указать)</i></b>	форме зачета и дифференцированного зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		52	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</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	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	
	3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	
	4. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	
	5. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	
	6. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	
	7. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	
	8. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	
	9. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	
	10. ПЗ №9: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	

	11.	ПЗ №10: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	12.	ПЗ №11: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	
	13.	ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	
	14.	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	
	15.	ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	
	16.	ПЗ №15: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	
	17.	ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега на 5000м	2	
	18.	ПЗ №17: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	19.	ПЗ №18: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	
	20.	ПЗ №19: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	
	21.	ПЗ №20: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	
	22.	ПЗ №21: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	
			Контрольные работы	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	23.	ПЗ №22: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	24.	ПЗ №23: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	
	25.	ПЗ №24: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	

	26.	ПЗ №25: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			20	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	27.	ПЗ №26: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	
	28.	ПЗ №27: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	
	29.	ПЗ №28: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	
	30.	ПЗ №29: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	
	31.	ПЗ №30: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	
	32.	ПЗ №31: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	
	33.	ПЗ №32: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	
	34.	ПЗ №33: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	
	35.	ПЗ №34: Двусторонняя игра с судейством	2	
	36.	ПЗ №35: Контрольные игры.	2	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			18	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
		Лабораторные занятия	-	
		Практические занятия	-	
	37.	ПЗ №36: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	



	38.	ПЗ №37: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	
	39.	ПЗ №38: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	40.	ПЗ №39: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	41.	ПЗ №40: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	
	42.	ПЗ №41: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	
	43.	ПЗ №42: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 3.4. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	44.	ПЗ №43: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	
	45.	ПЗ №44: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			

<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	46.	ПЗ №45: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	
	47.	ПЗ №46: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	
	48.	ПЗ №47: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	
	49.	ПЗ №48: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	
	50.	ПЗ №49: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	51.	ПЗ №50: Штрафные броски.	2	
	52.	ПЗ №51: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	
	53.	ПЗ №52: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	
	54.	ПЗ №53: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	55.	ПЗ №54: Двусторонняя игра с судейством.	2	
	56.	ПЗ №55: Контрольные игры	2	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		60		
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	57.	ПЗ №56: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	
	58.	ПЗ №57: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	
	59.	ПЗ №58: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	
	60.	ПЗ №59: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	
	61.	ПЗ №60: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	
	62.	ПЗ №61: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	63.	ПЗ №62: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	
64.	ПЗ №63: Контрольные игры	2		

	65.	ПЗ №64: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	
	66.	ПЗ №65: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	
	67.	ПЗ №66: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	68.	ПЗ №67: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	
	69.	ПЗ №68: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	70.	ПЗ №69: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	71.	ПЗ №70: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	
	72.	ПЗ №71: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
	73.	ПЗ №72: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
<b>Тема 5.3. Элементы единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	74.	ПЗ №73: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	75.	ПЗ №74: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	

	76.	ПЗ №75: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	77.	ПЗ №76: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	78.	ПЗ №77: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	
	79.	ПЗ №78: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	
	80.	ПЗ №79: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	
	81.	ПЗ №80: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	
	82.	ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР1 – ЛР12
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	83.	ПЗ №82: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	84.	ПЗ №83: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	
	85.	ПЗ №84: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	86.	ПЗ №85: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>всего (часов):</b>			<b>172</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

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

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>.

### **3.2.3. Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., -<http://fis1922.ru/>.

### **3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: <https://urait.ru/>

#### 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.

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
<b>Умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>« Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p> <p>контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p>«Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p> <p>допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p> <p>«Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях;</p> <p>- сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>- тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>
<b>Знания:</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>- учебный диалог;</p> <p>-зачет;</p> <p>- дифференцированный зачет.</p>