

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе  
Жукова О.Г.

5 мая 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 35.02.05 Агрономия  
базовая подготовка  
форма обучения очная

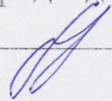
**РАССМОТРЕНА:**

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

Протокол № 7

«14» мая 2020 г.

Председатель

 /Н.В.Дипринда/

Составитель:

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

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Колташев А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

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

Содержательная экспертиза:

Колташев А.В., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Дипринда Н.В., председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Внешняя рецензия:

Валиева Ш.С., старший преподаватель кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ИВМ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агронимия утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 г. № 454.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# **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 35.02.05 Агрономия

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный 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 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 дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 304 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 152 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося - 152 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>	304
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	152
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	150
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>	152
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		76	
<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	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	4. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	5. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	6. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	7. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	8. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	9. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	10. ПЗ №9: Овладение приемами массажа и самомассажа	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	12	3
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	11. ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	12. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	13. ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	14. ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	15. ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2

	16.	ПЗ №15: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		8	3
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	17.	ПЗ №16: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	18.	ПЗ №17: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	19.	ПЗ №18: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	20.	ПЗ №19: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		6	3
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	21.	ПЗ №20: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	22.	ПЗ №21: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	23.	ПЗ №22: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		4	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>			32	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	24.	ПЗ №23: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	25.	ПЗ №24: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2

	26.	ПЗ №25: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	27.	ПЗ №26: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	28.	ПЗ №27: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	29.	ПЗ №28: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	30.	ПЗ №29: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	31.	ПЗ №30: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости.	2	2
	32.	ПЗ №31: Игра по упрощенным правилам.	2	2
	33.	ПЗ №32: 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. Занятия в секции.		12	3
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			36	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	34.	ПЗ №33: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	35.	ПЗ №34: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	36.	ПЗ №35: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		4	3
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	37.	ПЗ №36: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы		-	-



	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	4	3
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	38. ПЗ №37: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	39. ПЗ №38: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	40. ПЗ №39: 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.	8	3
<b>Тема 3.4. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	41. ПЗ №40: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	42. ПЗ №41: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		32	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	43. ПЗ №42: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	44. ПЗ №43: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	45. ПЗ №44: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	46. ПЗ №45: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	47. ПЗ №46: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	48. ПЗ №47: Штрафные броски.	2	2
	49. ПЗ №48: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
50. ПЗ №49: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2	

	51.	ПЗ №50: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	52.	ПЗ №51: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. Занятия в секции.		12	3
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>			128	
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	53.	ПЗ №52: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	54.	ПЗ №53: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	55.	ПЗ №54: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	56.	ПЗ №55: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	57.	ПЗ №56: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	58.	ПЗ №57: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	59.	ПЗ №58: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	60.	ПЗ №59: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	61.	ПЗ №60: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	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. Занятия в секции.		12	3
<b>Тема 5.2. 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
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		8	3
<b>Тема 5.3. Элементы единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	67.	ПЗ №66: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	68.	ПЗ №67: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	69.	ПЗ №68: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		18	3
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	70.	ПЗ №69: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	71.	ПЗ №70: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	72.	ПЗ №71: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	73.	ПЗ №72: Овладение тактикой и техникой игры в защите, в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		20	3
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	74.	ПЗ №73: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	75.	ПЗ №74: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	76.	ПЗ №75: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по	2	2

	избранному направлению.		
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.	22	3
<b>ВСЕГО (часов):</b>		<b>304</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона 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 обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын - Саратов:

Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Налобина А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина - Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019 - 197 с. -

Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/85497.html>

Дополнительные источники:

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 116 с. -

Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 107 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>.

Интернет - ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система: «Университетская библиотека онлайн» (ООО «НексМедиа») <http://biblioclub.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «Издательства Лань» (ООО «Издательство Лань»), <http://e.lanbok.com/> (увеличение масштаба страницы; бесплатное мобильное приложение для слабовидящих;

3. ООО «Образовательно-Издательский центр «Академия»

<http://www.academia-moscow.ru>

4. ЭБС «IPRbooks» (ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа»)

<http://www.iprbookshop.ru>

5. ЭБС «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>

6. Справочные Правовые Системы (СПС) Консультант Плюс (увеличение шрифта)

### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- 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>
<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>