

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Т.В.Жукова - преподаватель

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	3
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	14
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01 – ОК.09	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	Роль 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

Реализация рабочей программы воспитания обеспечивает достижение студентами результатов, относящихся к деловым качествам личности, определённых федеральными требованиями (ЛР 1 – ЛР-12), отраслевыми (ЛР 13 – ЛР 21), областными требованиями (ЛР 22 – ЛР – 31), требованиями работодателей (ЛР 32 – ЛР 37), ГАПОУ ЛО «БАПТ» (ЛР 38 – ЛР 40).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	154
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции.	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. 2.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 3.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 4.Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м.,100 м., контрольный норматив. 5.Техника бега по дистанции 6.Выполнение контрольного норматива: 1000 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 2.2. Прыжок в длину с места. Метание снарядов.	Практические занятия 1.Техника прыжка в длину с места 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. 3.Техника метания гранаты 4.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Техника	Практические занятия	4	ОК.01 – ОК.09

перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника безопасности на занятия волейбол. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. 2. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. 4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		ЛР 1 – ЛР 40
Тема 3.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Техника прямого нападающего удара. 2. Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений. 4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Техника безопасности на занятия Л/г. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. 3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. 4. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
Тема 4.2. Акробатика.	Практические занятия	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Техника безопасности на занятия акробатика. Элементы акробатики. 2. Акробатическая комбинация. 3. Акробатическая комбинация.		

	4.Акробатическая комбинация, контрольный норматив. 5.Упражнения на перекладине, подтягивание. 6. Упражнения на перекладине, подтягивание, контрольный норматив.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	
Тема 5.1. Лыжная подготовка.	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятия лыжным спортом. 2.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. 3.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. 4. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. 5.Попеременные лыжные ходы. 6.Попеременные лыжные ходы. 7.Полуконьковый и коньковый ход. 8.Передвижение по пересечённой местности. 9.Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). 10.Техника падений. Повороты, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	10	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 6. Баскетбол		12	
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места и в движении	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятия баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, в движении. 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. 3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении. 4. Техника ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра баскетбол по правилам.	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 6.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	Практические занятия 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40

колонне и круге, правила баскетбола	4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 6.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия 1. Техника владения баскетбольным мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места . 3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. 4. Учебная игра баскетбол.	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 7. Легкая атлетика		12	
Тема 7.1 Бег на короткие и длинные дистанции.	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Совершенствование техники беговых упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 4. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м., контрольный норматив. 5. Техника бега на длинную дистанцию. 6. Выполнение контрольного норматива: 2000 м.- девушки, 3000 м. – юноши.	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 7.2 Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» с 3-х, 5- ти, 7- ми шагов. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» с 3-х, 5- ти, 7- ми шагов, контрольный норматив. 3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. 4. Техника метания гранаты. 5. Техника метания гранаты, контрольный норматив. 6. Зачет.	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 8. Основы физической культуры		2	
Тема 8.1. Физическая культура в	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40

профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Раздел 9. Легкая атлетика		10	
Тема 9.1. Бег на короткие и средние дистанции.	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. 2.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 3.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 4.Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м.,100 м., контрольный норматив. 5.Техника бега по дистанции 6.Выполнение контрольного норматива: 1000 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 9.2. Прыжок в длину с места. Метание снарядов.	Практические занятия 1.Техника прыжка в длину с места 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. 3.Техника метания гранаты 4.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 10. Волейбол		10	
Тема 10.1. Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятия волейбол. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. 2. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 10.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия 1.Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40

Тема 10.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия	2	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Техника прямого нападающего удара. 2.Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 10.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3.Учебная игра с применением изученных положений.		
Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 11.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1. Техника безопасности на занятия Л/г. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. 2.Круговая тренировка на 5 - 6 станций. 3.Круговая тренировка на 5 - 6 станций. 4. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
Тема 11.2. Акробатика.	Практические занятия	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1.Техника безопасности на занятия акробатика. Элементы акробатики. 2.Акробатическая комбинация. 3. Акробатическая комбинация. 4.Акробатическая комбинация, контрольный норматив. 5.Упражнения на перекладине, подтягивание. 6. Упражнения на перекладине, подтягивание, контрольный норматив.		
Раздел 12. Лыжная подготовка		10	
Тема 12.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	10	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	1.Техника безопасности на занятия лыжным спортом. 2.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. 3.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. 4. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. 5.Попеременные лыжные ходы.		

	<p>6.Попеременные лыжные ходы.</p> <p>7.Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>8.Передвижение по пересечённой местности.</p> <p>9.Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).</p> <p>10.Техника падений. Повороты, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p>		
Раздел 13. Баскетбол		10	
Тема 13.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места и в движении	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятия баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, в движении.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении.</p> <p>3. Техника ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».</p> <p>Игра баскетбол по правилам.</p>	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 13.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге, правила баскетбола	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге.</p> <p>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 13.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника владения баскетбольным мячом.</p> <p>2.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места.</p> <p>3.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p>4.Учебная игра баскетбол.</p>	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 14. Легкая атлетика		12	
Тема 14.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	<p>Практические занятия</p> <p>1.Техника безопасности на занятия Л/а. Совершенствование техники беговых упражнений.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p>	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40

	<p>3.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>4.Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м., контрольный норматив.</p> <p>5.Техника бега на длинную дистанцию.</p> <p>6.Выполнение контрольного норматива: 2000 м.- девушки, 3000 м. – юноши.</p>		
<p>Тема 14.2. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	<p>Практические занятия</p>	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	<p>1.Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» с 3-х, 5- ти, 7- ми шагов.</p> <p>2. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» с 3-х, 5- ти, 7- ми шагов, контрольный норматив.</p> <p>3.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>4. Техника метания гранаты.</p> <p>5. Техника метания гранаты, контрольный норматив.</p> <p>6. Зачет.</p>		
<p>Раздел 15. Основы физической культуры</p>		1	
<p>Тема 15.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	1	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>		
<p>Раздел 16. Легкая атлетика</p>		7	
<p>Тема 16.1. Бег на короткие и средние дистанции.</p>	<p>Практические занятия</p>	4	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
	<p>1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>3. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м.,100 м., контрольный норматив.</p> <p>4.Выполнение контрольного норматива: 1000 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p>		

Тема 16.2. Прыжок в длину с места. Метание снарядов.	Практические занятия 1.Техника прыжка в длину с места, метания гранаты. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. 3. Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 17. Волейбол		6	
Тема 17.1. Техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятия волейбол. 2. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 3.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Тема 17.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия 1.Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё. 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 3.Учебная игра волейбол.	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 18. Лыжная подготовка		6	
Тема 18.1. Лыжная подготовка	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятия лыжным спортом. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. 2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. 3. Попеременные лыжные ходы. 4. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. 5. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). 6. Техника падений. Повороты, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	6	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Раздел 19. Баскетбол		7	
Тема 19.1. Техника	Практические занятия	3	ОК.01 – ОК.09

выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места и в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятия баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, в движении. 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении. 3. Техника ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». <p>Игра баскетбол по правилам.</p>		ЛР 1 – ЛР 40
Тема 19.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге, правила баскетбола	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и круге. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. 	3	ОК.01 – ОК.09 ЛР 1 – ЛР 40
Промежуточная аттестация - Зачет.	Практическое занятие: Сдача учебных нормативов	1	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной имеются следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
Роль 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Итоговый контроль - зачёт		