

Рабочая программа дисциплины

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>3</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>3</i>
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>5</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	<i>6</i>
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>14</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>14</i>
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.

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

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в социально-гуманитарный цикл.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>Определять задачу в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>- выявлять и отбирать информацию, необходимую для решения задачи;</p> <p>- составлять план действий;</p> <p>- определять необходимые ресурсы;</p> <p>- реализовывать составленный план;</p> <p>- оценивать результат и последствия своих действий.</p>	<p>Знать:</p> <p>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>- основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте;</p> <p>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>- этапы планирования для решения задач (с помощью наставника).</p>	-

<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.</p>	
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения.</p>	-
<p>ПК 1.5 Проводить массовые ветеринарные обработки животных</p>	<p>У.1.5/03 Закреплять животных в специальных станках или стойлах при проведении массовых ветеринарных обработок;</p>	<p>3.1.5/04 Техника фиксации животных при проведении массовых ветеринарных обработок</p>	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	160	156
лекционные занятия	2	
практические занятия	156	156
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация		
<i>в форме зачета</i>	2+2	4 часа из практ.зан.
<i>в форме дифференцированного зачета</i>	2	2 часа из практ.зан.
Всего	160	156

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала , практических и лекционных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	Введение	4	
Введение	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2л/2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2п/4	
Раздел 2	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2п/6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2п/8	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2п/10	
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП на воркаут площадке. Закрепление техники выполнения общих физических	2п/12	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	упражнений.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2п/14	
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение К.Н.: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2п/16	OK 01, OK 04, OK 08
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2п/18	
Раздел 3	Волейбол	10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2п/20	OK 01, OK 04, OK 08 ПК 1.2
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2п/22	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2п/24	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений.	2п/26	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2п/28	
Раздел 4	Лыжная подготовка	12	
Тема 4.1. Техника	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение	2п/30	

попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2п/32	
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2п/34	
	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.Воспитание выносливости.	2п/36	
Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2п/38	
	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники спуска и подъема.	2п/40	
Раздел 5	Баскетбол	10	
Тема 5.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.	2п/42	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2п/44	
Тема 5.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2п/46	
	Развитие логического мышления в баскетболе.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2п/48	

Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2п/50	
Раздел 6	Общая физическая подготовка	6	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для повышения уровня ОФП.	2п/52	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Круговой метод тренировки на повышение уровня общей физической подготовки на воркаут площадке.	2п/54	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2п/56	
Раздел 7	Легкая атлетика	14	
Тема 7.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2п/58	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2п/60	
Тема 7.3. Бег на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции и техники прыжка в длину с разбега.	2п/62	
	Выполнение контрольного норматива: челночный бег 9х4.	2п/64	
Форма промежуточной аттестации	Зачет.	2п/66	
Тема 7.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение К.Н: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2п/68	

	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2п/70	
Раздел 8	Бадминтон	8	
Тема 8.1. Правила игры в бадминтон. Техника выполнения ударов.	Подача воланчика (нижняя и верхняя)	2п/72	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Учебная игра в бадминтон	2п/74	
	Контрольные нормативы бадминтона.	2п/76	
	Учебная игра в бадминтон	2п/78	
Раздел 9	Волейбол	12	
Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2п/80	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2п/82	
Тема 9.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2п/84	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2п/86	
Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений.	2п/88	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2п/90	
Раздел 10	Лыжная подготовка	12	
Тема 10.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2п/92	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2п/94	
Тема 10.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2п/96	

«полуёлочкой» и «ёлочкой».	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2п/98	
Тема 10.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2п/100	
	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники спуска и подъема.	2п/102	

Раздел 11**Баскетбол****10**

Тема 11.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.	2п/104	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 11.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2п/106	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2п/108	
Тема 11.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2п/110	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2п/112	

Раздел 12**Общая физическая подготовка****14**

Тема 12.1 Общая физическая подготовка.	Техника безопасности занятий.Круговой метод тренировки на повышения уровня ОФП.	2п/114	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Круговой метод тренировки на повышение уровня общей физической подготовки на воркаут площадке.	2п/116	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2п/118	
Форма промежуточной аттестации	Зачет	2п/120	
Тема 12.2 Общая физическая подготовка.	Круговой метод тренировки для развития мышц спины.	2п/122	
	Круговой метод тренировки для развития мышц спины на воркаут площадке.	2п/124	
	Круговой метод тренировки для развития мышц ног.	2п/126	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2п/128	
Раздел 13		6	
Легкая атлетика			
Тема 13.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2п/130	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2п/132	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2п/134	
Раздел 14		10	
Волейбол			
Тема 14.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2п/136	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Тема 14.2.Техника нижней	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.	

подачи и приёма после неё.			
Тема 14.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2п/140	
Тема 14.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений.	2п/142	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2п/144	
Раздел 15	Общая физическая подготовка	8	
Тема 15.1 Общая физическая подготовка.	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки на повышение уровня ОФП.	2п/146	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	2п/148	
	Круговой метод тренировки на повышение уровня общей физической подготовки на воркаут площадке.	2п/150	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей	2п/152	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	2п/154	
	Круговой метод тренировки для развития мышц спины.	2п/156	
	Круговой метод тренировки для развития мышц ног.	2п/158	
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет.	2п/160	

...

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. А.А Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр «Академия» 2015г.
- 3.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>.
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136161>.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
13. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: «Питер», 2006.

Интернет - ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
2. Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
3. Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
4. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
6. Книги. [http:](http://)
7. Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
9. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует знания о роли физической культуры в жизнедеятельности человека, в т.ч профессиональной деятельности</p> <p>Демонстрирует знания о зонах риска на предприятии и способы их избежания</p>	<p>- устный опрос - зачёт - дифференцированный зачёт</p>
<p>Уметь: Использовать физкультурно –оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Выполняет нормативы по выполнению упражнений по лёгкой атлетике, спортивным играм, лыжному спорту и общефизической подготовке</p>	<p>- экспертное наблюдение во время занятий, оценивание контрольных точек сдачи нормативов - зачёт - дифференцированный зачёт</p>