

**Рабочая программа дисциплины**

**«ОДБ.08 Физическая культура»**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
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>
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины .....</i>	<i>7</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины .....</i>	<i>8</i>
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение .....</i>	<i>15</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение .....</i>	<i>15</i>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура» (наименование дисциплины)

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цели дисциплины:

-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.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой дисциплине общеобразовательного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

<i>Общие компетенции</i>	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать гражданскую позицию обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>- осознать личный вклад в построении устойчивого будущего;</li> <li>- сформировать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, способствующее осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>иметь внутреннюю мотивацию, включающую стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей</li> </ul>	<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- сформировать нравственное сознание, этического поведения;</li> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> <li>владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> <li>совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>возможностей каждого члена коллектива;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul> <p>сформировать самоконтроль, уметь принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> </ul> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

Профессиональные компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ПК 1.5 Проводить массовые	- готовность противостоять идеологии экстремизма,	- уметь использовать разнообразные формы и виды

<p>ветеринарные обработки животных</p>	<p>национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать нравственное сознание, этического поведения;</li> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul> <p>сформировать самоконтроль, уметь принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p>	<p>физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т.ч.	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>76</b>
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>6</b>
в т. ч.:	
практические занятия	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 сем.) и дифференцированного зачета (2сем.)</b>	<b>2+2 из часов практ.занятий</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Раздел 1</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	
2/2	<b>Введение</b>	<u><i>Профессионально-ориентированное содержание</i></u> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2л	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
2/4		<u><i>Профессионально-ориентированное содержание</i></u> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
2/6	<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	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).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/8		Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
2/10		Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	

2/12	<b>Тема 2.2</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	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 упражнений.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/14	<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	Овладение техникой бега на средние дистанции, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>2</b>	
2/16	<b>Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение К.Н: бег 100 метров на время.	<b>2</b>	
2/18		Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
2/20	<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<u><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></u> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
2/22	<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	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.	<b>2</b>	
2/24	<b>Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Выполнение технических элементов в учебной игре.	<b>2</b>	
2/26	<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений.	<b>2</b>	

2/28	волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
2/30	<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/32	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	2	
2/34	<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	
2/36		Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	
2/38	<b>Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	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.	2	
2/40		Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	2	
		Совершенствование техники спуска и подъема.		
	<b>Раздел 5</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	

2/42	<b>Тема 5.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/44		Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>2</b>	
2/46	<b>Тема 5.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	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.	<b>2</b>	
2/48		Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок»	<b>2</b>	
2/50	<b>Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	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.	<b>2</b>	
	<b>Раздел 6</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	
2/52	<b>Тема 6.1 Общая физическая подготовка.</b>	Техника безопасности занятий. Повышение ОФП на воркаут площадке.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08  ПК 1.2
2/54		<u><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></u>	<b>2</b>	
2/56		Круговой метод тренировки на повышение уровня общей физической подготовки на воркаут площадке.		
		<u><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></u>	<b>2</b>	
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.		
	<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
2/58	<b>Тема 7.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с</b>	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации	<b>2</b>	

	<b>места.</b>	движений, ловкости и т.д.)Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
2/60	<b>Тема 7.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	<b>2</b>	
2/62	<b>Тема 7.3. Бег на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции и техники прыжка в длину с разбега	<b>2</b>	
2/64		Выполнение контрольного норматива: челночный бег 9х4.	<b>2</b>	
2/66	<b>Тема 7.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Совершенствовать технику бега по дистанции. Развитие выносливости.	<b>2</b>	
2/68	<b>Тема 7.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение К.Н: бег 100 метров на время.	<b>2</b>	
2/70		Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
		Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	<b>2</b>	
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Раздел 8</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>6</b>	
2/72	<b>Тема 8.1. Правила игры в бадминтон. Техника выполнения ударов.</b>	Поддача воланчика (нижняя и верхняя). Учебная игра в бадминтон	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4/76		Контрольные нормативы бадминтона. Учебная игра в бадминтон	<b>2</b>	
			<b>2</b>	
2/78		<b>дифференцированный зачет</b>	<b>2 д/з</b>	

**Приложение к «Профессионально – ориентированное содержание»**

	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Межпредметные связи</b>	<b>Примечания для разработки ФОС)</b>
--	--------------------------------------	--------------------	--------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

			(ОК, ПК)		
	<b>Профессионально- ориентированное содержание , всего</b>	<b>8 часов</b>			
	<b>Введение</b>	<b>4 часа</b>			
2/2	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2л	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	ПМ.01. Проведение ветеринарно-санитарных и зоогигиенических мероприятий МДК 01.03 Выполнение работ по профессии 15808 Оператор по ветеринарной обработке животных	Задачи: 1 Проведение массовых профилактических и лечебно-профилактических обработок животных
2/4	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2			
	<b>Волейбол</b>	<b>2 часа</b>			
2/20	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2п	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	ПМ.01. Проведение ветеринарно-санитарных и зоогигиенических мероприятий МДК 01.03 Выполнение работ по профессии 15808 Оператор по ветеринарной обработке животных	Задачи: 1 Требования охраны труда в части, регламентирующей выполнение трудовых обязанностей 2. Закреплять животных с использованием специальных приспособлений перед проведением хирургических операций 3. Фиксация животных в стоячем и лежачем положении перед проведением

					хирургической операции
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4 часа</b>			
2/54	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b> Круговой метод тренировки на повышение уровня общей физической подготовки на воркаут площадке.	2п	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	ПМ.01. Проведение ветеринарно-санитарных и зоогигиенических мероприятий  МДК 01.03 Выполнение работ по профессии 15808 Оператор по ветеринарной обработке животных	Задачи: 1 Требования охраны труда в части, регламентирующей выполнение трудовых обязанностей 2. Закреплять животных с использованием специальных приспособлений перед проведением
2/56	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2п		ПМ.01. Проведение ветеринарно-санитарных и зоогигиенических мероприятий  МДК 01.03 Выполнение работ по профессии 15808 Оператор по ветеринарной обработке животных	хирургических операций 3. Фиксация животных в стоячем и лежачем положении перед проведением хирургической операции

### 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( воркаут):

- 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» 2020г.

##### 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. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. — 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://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)
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><b>Знать:</b> 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 избегания.</p>	<p>- устный опрос - зачёт</p>
<p><b>Уметь:</b> 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 - дифференцированный зачёт</p>