



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутской области
«Ангарский политехнический техникум»
ГБПОУ ИО «АПТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

ОДОБРЕНА

предметно (цикловой) комиссией
Протокол № 1

« 01 » сентября 2020 г.

Председатель ПЦК

Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 1

« 01 » 09 2020 г.

Зам. директора по учебной работе

Шалашова М.А. Шалашова

СОГЛАСОВАНА

Методист

Лалетина

И.В. Лалетина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 1196 от 7.12.2017 г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 13.02.11 в объеме 172 часа.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

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	192
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	16
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	152
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Итоговая аттестация 3,5, 7 семестр – семестровый зачет 4, 6, 8 семестр - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Раздел 1. Теоретический Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	лекция	Л.3 стр. 4-14	Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу	ОК 2 ОК 3 ОК 6
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Совершенствование технике бега на короткие дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 4 ОК 6
3	Самостоятельная работа: Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
4	Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	секундомер; граната	Подготовка к зачёту	ОК.3 ОК.6-8
5	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Упражнения по ОФП	ОК.3 ОК.6-8
6	Тема 2.2 Футбол Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/	Подготовить сообщение: история футбола	ОК 2 ОК 3 ОК 6
7	Удары по мячу различными сторонами стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	закрепить изученную технику	ОК 3 ОК 6
8	Самостоятельная работа: Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК 2 ОК 3
9	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК 3 ОК 6
10	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выучить правила соревнований	ОК. 3, 4 ОК.6-8
11	Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Выполнить комплекс упражнений №2	ОК. 3, 4 ОК.6-8

12	Тема 2.6 Шахматы Основные правила шахмат	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК 2, ОК 3 ОК 7, ОК 8
13	Изучение основ дебюта	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Подготовить сообщение	ОК. 1-3 ОК.8
14	Изучение основ миттельшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 1-3 ОК.8
15	Изучение эндшпиля	2		Магнитная доска для демонстраций	Выучить правила игры	ОК. 1-3 ОК.8
16	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 1-3 ОК.8
17	Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК. 1-3 ОК.8
18	Тема 2.2 Баскетбол Совершенствование основных элементов ведения игры	2	Учебно- тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru	Выучить правила игры	ОК 2 ОК 3, ОК 6
19	Самостоятельная работа: Совершенствование техники защиты корзины вблизи	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК 2, ОК 3 ОК 6
20	Совершенствование нападения против личной защиты	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить упражнение	ОК 3 ОК 6
21	Самостоятельная работа: Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии	2	Учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Упражнения по ОФП	ОК 3, ОК 6 ОК 7
ИТОГО		42				

4 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
-----------	---	--------------	-------------	-------------------------	------------------	------------------------------

1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК 2, ОК 3 ОК 4
2	Тема 2.2 Баскетбол Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК 2 ОК 6
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 3
4	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК 2 ОК 3
5	Обучение полу коньковому и коньковому ходу.	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК 3 ОК 6
6	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК 2 ОК 3
7	Тема 2.2 Волейбол Обучение одиночному и групповому блокированию	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК 3 ОК 6
8	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/ свисток	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2
9	Самостоятельная работа: Совершенствование техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Упражнения по ОФП	ОК 2 ОК 3
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК 2 ОК 3
11	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике исполнения	прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 3
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 2 ОК 8
13	Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	штанга, гантели скакалки;	прыжки со скакалкой, приседания	ОК 2 ОК 3 ОК 6

14	Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги	2	комплексное	наклонная скамья, скакалки;	Выполнить комплекс упражнений №7	ОК 3 ОК 6
15	Тема 2.4 Гимнастика Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки	2	Учебное	гимнастические маты	Упражнения по ОФП	ОК 3 ОК 6 ОК 7
16	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту	Подготовка к зачёту	ОК 2
17	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
18	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Самостоятельная работа: Закрепление техники метания гранаты, бег 100 м. Контрольное тестирование: бег 500 м	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; граната 500 г секундомер	Упражнения по ОФП	ОК 2, ОК 3 ОК 8
19	Бег 3000 м. Дифференцированный зачет	2	Контрольное			
ИТОГО		38				

5 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК 2 ОК 3
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2, ОК 6
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 3
5	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК 6

6	Тема 2.2 Футбол Совершенствование командных действий, техники игры в защите	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/	Подготовить сообщение: история футбола	ОК 3 ОК 6 ОК 8
7	Тактика свободного нападения	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи, свисток	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК 3, ОК 6
8	Остановка мяча грудью, двусторонняя игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,	Упражнение планка	ОК 2 ОК 3
9	Самостоятельная работа: Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,	Серия приседаний, прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 6
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	контрольное	Футбольные ворота, мячи,	Подготовка к зачету	ОК 2 ОК 3 ОК 4
11	Тема 2.6 Шахматы Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК 2, ОК 3 ОК 6--8
12	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Компьютер, доска магнитная, мультимедийный проектор	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК 2-3 ОК 6-8
13	Совершенствование основ дебюта	2		комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК 2
14	Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК 2-4, 6-8
ИТОГО		28				

6 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК 2 ОК 3

2	Тема 2.2 Баскетбол Судейские жесты, техника игры	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК 3 ОК 4
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Совершенствование одновременных и попеременным лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 3
4	Тема 2.7 Военно–прикладная физическая подготовка Материальная часть АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
5	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Доклад «Правила прицеливания».	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
6	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
7	Тема 2.2 Волейбол Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Выполнить упражнения на растяжение	ОК 3 ОК 6-8
8	Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/ свисток	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
9	Обучение групповым действиям в защите (страховка)	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки	Выполнить упражнения по ОФП	ОК 2-4
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК 2-4, 6-8
11	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике	прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 3 ОК 6
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 2 ОК 3
13	Самостоятельная работа: Контрольное силовое тестирование	2	контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК 2-4
14	Тема 2.4 Гимнастика Самостоятельная работа: прыжки в высоту Дифференцированный зачет	2	Учебное	гимнастические маты		
ИТОГО		28				

7 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	Лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК 2 ОК 3 ОК 7
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 6
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК 2-4, 6-8
5	Самостоятельная работа: Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК 6-8
6	Тема 2.2 Баскетбол Контрольное тестирование: штрафные броски	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК 3 ОК 6
7	Самостоятельная работа: Контрольное силовое тестирование	2	Контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК 3
ИТОГО		14				

8 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
-----------	---	--------------	-------------	-------------------------	------------------	------------------------------

1	Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	Лекция	Л.2 стр. 22-35	Ответить на вопросы	ОК 2 ОК 3
2	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК 2 ОК 6
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Самостоятельная работа: Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 6
4	Тема 2.7 Военно–прикладная физическая подготовка Материальная часть АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
5	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Доклад «Правила прицеливания».	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
6	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512	Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 1-3 ОК. 7, 8
7	Тема 2.2 Волейбол Командная тактика защиты,	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи	Упражнения на растяжение	ОК 2 ОК 6
8	Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите	2	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 3 ОК 6
9	Самостоятельная работа: блокировка при нападающем ударе. Дифференцированный зачет	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Серия приседаний	ОК 3
ИТОГО		18				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «Зал борьбы» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 ш. стол.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>