

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Кабатов Сергей Вячеславович

Должность: Директор Института ветеринарной медицины

Дата подписания: 22.06.2022 15:05:22

Уникальный программный ключ:

260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

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

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

« 24 » 04. 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
ветеринарной медицины  
Кабатов С.В.

« 24 » 04. 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк

2022

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014г. № 835.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

### РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией  
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и  
социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от 17.04 2022г

Председатель

О.И.Домогалова О.И.Домогалова

Составитель:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова  
И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04. Физическая культура

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

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

код	умения	знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1- ЛР 12	- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

### 1.3. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебная нагрузки обучающегося -116 часов,  
самостоятельной работы обучающегося – 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	236	116
в том числе:		
теоретическое обучение	не предусмотрено	
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	116	116
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	не предусмотрено	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	120	
Консультации	-	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта		

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		82	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м</p> <p>3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.</p> <p>4. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м</p> <p>5. ПЗ №4: Специально-беговые упражнения на скорость, техника торможения. Контрольные нормативы на 100м</p> <p>6. ПЗ №5: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м</p> <p>7. ПЗ №6: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>8. ПЗ №7: Освоение методов профессиональных заболеваний.</p> <p>9. ПЗ №8: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки</p>	<p>-</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>16</p>	

	в спринтерском беге. Подготовка рефератов.		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	10. ПЗ №9: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	
	11. ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	
	12. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	
	13. ПЗ №12: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий.	10	
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	14. ПЗ №13: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	
	15. ПЗ №14: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	
	16. ПЗ №15: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	
	17. ПЗ №16: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья. Подготовка к нормативам ГТО.	6	
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	18. ПЗ №17: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	19. ПЗ №18: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	
	20. ПЗ №19: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.		
	21. ПЗ №20: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка к нормативам ГТО.	8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		30	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	22. ПЗ №21: Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	
	23. ПЗ №22: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	
	24. ПЗ №23: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	
	25. ПЗ №24: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	
	26. ПЗ №25: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	
	27. ПЗ №26: Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	
	28. ПЗ №27: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	
	29. ПЗ №28: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	
	30. ПЗ №29: Двусторонняя игра с судейством	2	
	31. ПЗ №30: Контрольные игры.	2	
	Контрольные работы	-	



	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	10	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		30	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	32. ПЗ №31: Правила техники безопасности. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний.	2	
	33. ПЗ №32: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	
	34. ПЗ №33: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	6	
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	35. ПЗ №34: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	

	36.	ПЗ №35: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсорику. Стойки.	2	
	37.	ПЗ №36: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 3.4. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	38.	ПЗ №37: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	
	39.	ПЗ №38: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.		4	
<b>Раздел 4.Спортивные игры</b>			20	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	40.	ПЗ №39Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
	41.	ПЗ №40: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	
	42.	ПЗ №41: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	
	43.	ПЗ №42: Штрафные броски.	2	
	44.	ПЗ №43: Двусторонняя игра с судейством.	2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	10	
<b>Раздел 5.Виды спорта по выбору.</b>		74	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР1 – ЛР12
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	45. ПЗ №44:Правила техники безопасности. Правила игры.Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	
	46. ПЗ №45: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке		
	47. ПЗ №46:Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	
	48. ПЗ №47: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.	8	
<b>Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	49. ПЗ №48: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	50. ПЗ №49: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	51. ПЗ №50: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, дыхание.	2	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов	8		

<b>Тема 5.3. Элементы единоборств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	52	ПЗ №51: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	53	ПЗ №52: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	
	Контрольные работ		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	54	ПЗ №53: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	55	ПЗ №54: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		8	
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	56	ПЗ №55: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	57	ПЗ №56: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	58	ПЗ №57: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		12		
<b>Всего:</b>			<b>236</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова,

О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>.

### **3.2.3. Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., -<http://fis1922.ru/>.

### **3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
<b>Умения:</b>		
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. «Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. «Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях; - сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности; - тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>
<b>Знания:</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. «Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>- учебный диалог; -зачет; - дифференцированный зачет.</p>