

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
36.02.01 Ветеринария

Базовый уровень подготовки

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 36.02.01 Ветеринария

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Волкова Лилия Андреевна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания цикловой комиссии
лесного и сельского хозяйства
Протокол № 9 от «28» мая 2024 г.
Председатель ЦК
Н. В. Шарипова

Согласована:
И. О. заместителя директора г
учебной работе Узун Е. С.

© Волкова Лилия Андреевна, ГБПОУ КГК
©Курган, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария.

Особое значение учебная дисциплина «Физическая культура» имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	<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 профессии (специальности) 	<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; – способы реализации собственно развития.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3

Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 18

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки	168
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
Практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2,3,4,5,6,7,8 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 СЕМЕСТР		28	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	<i>OK.08</i>
	2. Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон. Контрольный тест. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	3. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. бег по прямой с различной скоростью. Контрольный тест Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	2	
	4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физические упражнения различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. (Теория)	2	
	5. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 2000 м, 3000 м. Старт, бег по дистанции, финиш.	2	
Тема 1.2. Метание, толкание, снаряда.	6. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). Контрольные тесты. Метание гранаты на дальность, техника метания, финальное усилие.	2	<i>OK.08</i>
Раздел 2. Спортивные игры: Баскетбол.		14	
Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	7. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	<i>OK.08</i>
	8. Техника передвижений и владение мячом. Техника ведения сеча. Варианты ведения мяча без сопротивлений, и с сопротивлением.	2	
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении,	9. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Контрольные тесты	2	

со средней и дальней дистанции, в прыжке.	Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.		
Тема 2.3. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.	10. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Контрольные тесты. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	2	
	11. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Совершенствование техники защитных действий против игрока с мечем. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	2	
	12. Тактические взаимодействия в защите. Правила игры. Учебная игра.	2	
	13. Контрольный тест .	2	
14. Дифференцированный зачёт		2	OK.08
4 СЕМЕСТР		30	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1 Попеременный, одновременный двухшажный, коньковый лыжный ход.	15.Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода.	2	OK.08
	16. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода.	2	
Тема 3.2. Спуск, подъем.	17.Техника спусков с горы, поворотов, торможений. Совершенствовать торможение на спуске. Торможение полуплугом, плугом.	2	
	18 Техника подъемов в гору. Совершенствование техники подъёма в гору «Ёлочкой», «Лесенкой». Скользющим шагом	2	
	19. Контрольные тесты. Спуски с горы, повороты, торможения.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники лыжного хода.	20.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль. Прохождения дистанции 3-5 км.	2	
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол.		8	

Тема 2.4. Техника игры волейбол.	21.Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	2	
	22.Техника передвижения и владения мячом. Техника приема и передачи мяча. Стойки, выпады, падения. Учебная игра Совершенствование приема и передачи мяча. (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	2	
Тема 2.5. Верхняя и нижняя подачи мяча.	23.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	2	
Тема 2.6. Нападающий удар.	24.Техника нападающего удар. Контрольные тесты Совершенствование техники нападающего удара: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места с разбега.	2	
Раздел 4. Гимнастика		4	
Тема 4.1 Техника выполнения гимнастических упражнений	25. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ классификация видов гимнастики, организация мест занятий, предупреждение травматизма, страховка и самостраховка. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении.	2	ОК.08
	26. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		4	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	27.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к.Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	2	ОК.08

	28.Бег на короткие дистанции. Контрольные тесты. Эстафетный бег. Контроль , бег -100м. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
29. Дифференцированный зачёт		2	OK.08
5 СЕМЕСТР		30	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции.	30. Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон,	2	OK.08
	31 Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон, Контрольный тест	2	
	32.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 1.5. Бег на средние дистанции.	33.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	2	
Тема 1.6 Прыжки в длину с места	34.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». -с места с разбега способом «согнув ноги». -с места разбег, скрестныешаги, финальное усилие.	2	
Тема 1.7. Метание, толкание, снаряда.	35.Метание, толкание,снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , вес 500 гр., вес 700 гр. , Толкание ядра	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		16	
Тема 2.7 Техника передвижений и владение мячом.	36. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	2	OK.08
	37. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	2	
Тема 2.8. Техника броски мяча с места и в движении,	38.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	2	

со средней и дальней дистанции, в прыжке.	Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.		
	39.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	40.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	41.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	
	42.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	
	43. Контрольные нормативы	2	
44. Дифференцированный зачёт		2	<i>OK.08</i>
6 СЕМЕСТР		26	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.4. Техника лыжного хода.	45.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	2	<i>OK.08</i>
	46.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	2	
	47.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	
	48.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	
	49.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	2	
	50.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	2	
	Спортивные игры: Волейбол.		
Тема 3.5. Техника игры	51. Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	2	<i>OK.08</i>
	52.Техника нападающего удара. Блокирование.	2	

	Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения). Блокирование: одиночное, парное.		
	53. Техника нападающего удара. Блокирование. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения). Блокирование: одиночное, парное.	2	
	54. Техника верхней и нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча Учебная игра.	2	
	55. Техника верхней и нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча Учебная игра.	2	
	56. Техника верхней подача мяча. Учебная игра.	2	
57.Дифференцированный зачёт		2	ОК.08
7 семестр		30	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.8 Бег на короткие дистанции.	56. Основы здорового образа жизни . Физическая культура человека	2	ОК.08
	57. Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон, Контрольный тест	2	
	58.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
	59.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	2	
Тема 1.9 Прыжки в длину с места	60.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». -с места с разбега способом «согнув ноги». -с места разбег, скрестныешаги, финальное усилие.	2	
	61.Метание, толкание,снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , вес 500 гр., вес 700 гр. , Толкание ядра	2	

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		16	
Тема 2.9 Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	62. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	2	OK.08
	63. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	2	
	64.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	2	
	65.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	66.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	
	67.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	
	68.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	
	69. Контрольные нормативы	2	
70.Дифференцированный зачет	2	OK.08	
8 семестр		24	
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.6 Техника лыжного хода.	71.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	2	OK.08
	72.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	2	
	73.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	

	74.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	
	75.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	2	
	76.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	2	
Раздел 2. Спортивные игры: Волейбол.		8	
Тема 2.10.Техника игры	77. Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	2	<i>OK.08</i>
	78.Техника нападающего удара. Блокирование. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения). Блокирование: одиночное, парное.	2	
	79. Техника верхней и нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча Учебная игра.	2	
	80. Техника верхней подача мяча. Учебная игра.	2	
81.Дифференцированный зачёт		2	<i>OK.08</i>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные объекты:

спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал, стадион.

Оборудование:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2019. — 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2019. — 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2020. — 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2020. — 148 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2020. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2019. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3 Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

<p>характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>-использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p>	
<p>знания: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; способы реализации собственно развития.</p>	<p>-демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>