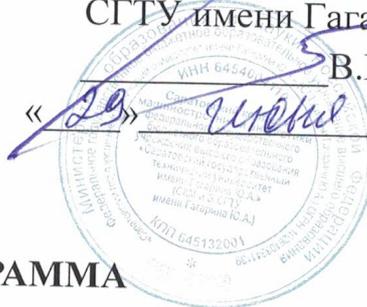


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКМ и Э
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
В.В. Лобанов

« 29 » июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК ОБД и СЭО
« 28 июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК

[Signature] / Андреев Е.В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи 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 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.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

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

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	<i>172</i>
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	Зачет 3,4,5,6,7 семестр
Дифференцированный зачет	8 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Осваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
2 курс				
Раздел 1.	Легкая атлетика	16		
Тема 1.1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные упражнения бегуна. Отработка техники низкого старта, стартового разгона. Бег на 60 м., 100 м. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивной секции.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
Тема 1.2.	Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по повороту. Повторение техники бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Отработка техники бегового шага. Самостоятельная работа обучающихся. Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.	2		1
Тема 1.3	Бег со старта 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м (техника передачи эстафетной палочки). Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги.	2		1
Тема 1.4	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м. в парах на время. Техника бега: бег по дистанции, финиширование. Самостоятельная работа обучающихся: Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.	2		1
Тема 1.5	Развитие быстроты, ловкости. Круговая тренировка. Совершенствование эстафетного бега 4*100м. Спортивная игра. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивной секции.	2		1
Тема 1.6	Сдача норм в беге на 100 м. Бег по пересеченной местности 2000м. Круговая тренировка. Спортивная игра по выбору Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивной секции.	2		1
Тема 1.7	Развитие выносливости: бег на дистанцию 2000 м. Метание гранаты. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивной секции.	2		1
Тема 1.8	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивной секции.	2		1
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол.	18		
Тема 2.1.	Повторение перемещения приставным шагом, с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте и			1

	в движении. Правила игры.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат на тему: Баскетбол.			
Тема 2.2	Совершенствование техники ведения мяча. Повторение техники передачи мяча двумя руками от груди. Техника ловли мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников			
Тема 2.3	Совершенствование техники игры в защите: Защитная стойка, овладение мячом при отскоках от щита. Техника броска в кольцо. Игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.			
Тема 2.4	Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение техники игры в защите: вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в кольцо. Игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу.			
Тема 2.5	Отработка техники игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без противника и с противником. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия в учебной игре.			
Тема 2.6	Тактика игра в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Командные действия. Личная защита, смешанная защита, зонная защита.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства.			
Тема 2.7	Совершенствование тактических действий. Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, судейство.			
Тема 2.8	Отработка вариантов тактических действий в защите. Учебная игра. Правила соревнований.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Штрафной бросок, судейство			
Тема 2.9	Зачет: Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 3	Лыжный спорт	10		
Тема 3.1	Отработка техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение «ёлочкой» и «полу ёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
Тема 3.2	Отработка техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2		1

	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров.			
Тема 3.3	Отработка техники конькового хода. Спуск с горы в низкой стойке, торможение «плугом».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.			
Тема 3.4	Отработка техники поворотов : переступанием, упором. Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в секции.			
Тема 3.5	Контрольный урок: Прохождение дистанции 5 км.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в секции.			
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол.	12		
Тема 4.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Повторение стойки волейболиста. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.			
Тема 4.2	Прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Правила соревнований. Ознакомление с элементами техники игры в нападении.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Использовать ранее изученные приемы, судейство.			
Тема 4.3	Отработка техники верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Подача мяча, судейство.			
Тема 4.4	Совершенствование подач мяча: нижняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Совершенствование приема мяча с подачи. Тактические действия. Правила. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство.			
Тема 4.5	Отработка нападающего удара в парах. Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Судейство. Игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство.			
Тема 4.6	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двусторонней игре.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в секции.			
Раздел 5	Легкая атлетика	14		
Тема 5.1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Эстафетный бег: передача и прием эстафетной палочки. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции.	2		1

	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.2	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «Согнув ноги». Совершенствование эстафетного бега 4*100м.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.3	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты, ловкости. Прыжки в длину с разбега. Круговая тренировка. Спортивная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.4	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину «согнув ноги».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.5	Сдача контрольных нормативов : бег 200 м. Прыжки в длину с разбега.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.6	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (юноши 700 гр.).	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 5.7	Зачет: Скоростно-силовые упражнения; бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
3 курс				
Раздел 6	Легкая атлетика	16		
Тема 6.1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники бега на короткие дистанции (100,200,400 м.).	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.2	Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.3	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Отработка техники метания гранаты.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.4	Бег на дистанцию 1000 м. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.5	Отработка техники метания гранаты. Бег по пересеченной местности, финиширование.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.6	Контрольный урок: Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Отработка техники бега на различных участках дистанции.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 6.7	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (500 гр. Дев, 700 гр. Юн.).	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			

Тема 6.8	Зачет: Бег на дистанцию 200 м. Прыжки в длину с разбега « Согнув ноги».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 7	Баскетбол	10		
Тема 7.1	Выполнение техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.2	Отработка техники ведения и передачи мяча в движении и броска в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.3	Отработка техники штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча .Применение правил игры в баскетболе.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.4	Выполнение контрольных нормативов:»ведение-2 шага- бросок». Совершенствование тактических действий в учебной игре.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 7.5	Отработка тактических действий в учебной игре.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 8	Лыжный спорт	14		
Тема 8.1	Совершенствование техники попеременных ходов. Выполнение техники поворотов. Прохождение дистанции.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.2	Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и подъем «елочкой», «лесенкой».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.3	Выполнение на лыжах техники спусков с горы. Совершенствование техники конькового хода. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.4	Совершенствование техники попеременных ходов. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.5	Совершенствование техники одновременных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.6	Совершенствование техники спусков с горы и торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Тема 8.7	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Повторение техники поворотов на лыжах.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
Раздел 9	Спортивные игры: Волейбол	14		
Тема 9.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Отработка приема мяча снизу, сверху Приём и передача мяча сверху в различных направлениях.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.2	Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока Учебная игра.	2		1

	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.3	Отработка техники владения мячом. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.4	Отработка нападающего удара в парах. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.5	Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.6	Отработка нападающего удара. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 9.7	Контрольный урок: Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Судейство.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 10	Футбол	8		
Тема 10.1	Техника безопасности. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.2	Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.3	Отработка тактического поведения в нападении и защите. Игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 10.4	Зачет: Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
4 курс				
Раздел 11	Легкая атлетика	10		
Тема 11.1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Отработка техники бега на средние дистанции.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.2	Бег со старта 100 м. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.3	Отработка техники метания гранаты. Круговая тренировка.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.4	Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.5	Бег на выносливость 3000 м.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 11	Атлетическая гимнастика	10		

Тема 11.1	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.2	Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.3	Комплекс упражнений на тренажерах.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.4	Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 11.5	Зачет: Сдача контрольных нормативов.	2		1.
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 12	Лыжная подготовка	14		
Тема 13.1	Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Свободное скольжение без опоры.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.2	Совершенствование техники попеременных ходов. Спуск с горы в низкой стойке и подъём «елочкой».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.3	Отработка техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом».	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.4	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.5	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. Прохождение дистанции 3 км.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.6	Прохождение дистанции 3000-5000 м. Изучение техники поворотов на лыжах.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.7	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски с горы и подъемы.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Раздел 14	Волейбол	6		
Тема 14.1	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Прием и передача мяча сверху в различных направлениях.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 14.2	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2		1
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
Тема 14.3	Дифференцированный зачет: Выполнение подач мяча.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.			
		Всего:	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, лыжной базы и стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизованных пользователей через Интернет

- ЭБС «БиблиоТех (договор г/к «42-16ЭА (бессрочный) от 28.02.2011)

- ЭБС «IPRbooks» (договор №2427-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))

- ЭБС «Электронная библиотека технического «ВУЗа» (договор №2426-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))

- БД Scopus

Доступ с компьютеров университетской сети

- Коллекция российских журналов в полнотекстовом электронном виде, Elibrary.ru http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp.

- Ресурсы издательства Springer <http://link.springer.com/>

- Журналы American Physical Society <http://journals.aps.org>

- Журналы Royal Society of Chemistry Journals <http://pabs.rsc.org/en/journals>

- ЭБС «Лань» <http://e/lanbook.com/>. Доступ к некоторым разделам ЭБС, в соответствии с Соглашением о сотрудничестве.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

2. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2015.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительные учебные издания:

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. – Физкультура и профессия – М: Физкультура и спорт – 2015 г.

2. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М: Высшая школа 2015 г.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М: Астрель – АСТ 2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь</p> <p>У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У.4. - выполнять приемы страховки и самостраховки</p> <p>У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>У.8. - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>У.9. - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Практический контроль Устный опрос Письменный контроль Программный контроль Сдача контрольных нормативов;</p>
<p>Знать</p> <p>З.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;</p> <p>З.2. - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,</p>	<p>У, Д</p>

познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	
3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	У, Д
3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
3.5. - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	У, УП
3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	УП
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	У
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	У
ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	У
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	У

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференция

