

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

Специальность

**18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**

Квалификация выпускника

**Техник**

Братск, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений от 09.12.2016 г. № 1554

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры химико-механических дисциплин  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.М. Коновалова

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 6  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ           | 10 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:  
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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни;  
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  
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 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста  
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

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 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 166                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 166                |
| в том числе:  |                    |
| теоретические занятия   | -                  |
| практические занятия  | 166                |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>  | -                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета; другие формы контроля - сдача контрольных нормативов |                    |

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| № занятия                       | Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Количество часов |                                     | Требование к результатам освоения дисциплины  | Осваиваемые элементы компетенций | Уровень освоения* |
|---------------------------------|---|------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|-------------------|
|                                 |   | всего            | в т.ч. по видам занятий (лаборатори |   |                                  |                   |
| <b>1</b>                        | <b>2</b>  | <b>4</b>         |                                     | <b>3</b>  | <b>5</b>                         | <b>6</b>          |
| 2 КУРС                          |   |                  |                                     |   |                                  |                   |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> |   | <b>14</b>        |                                     |   |                                  |                   |
| <b>Тема 1.1</b>                 |   |                  |                                     | <p>уметь:<br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>знать:<br/>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p> | ОК3<br>ОК4<br>ОК6<br>ОК1<br>ОК8  |                   |
| 1                               | Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта                                    | 2                |                                     |   |                                  | 1                 |
| 2                               | Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)                                 | 2                |                                     |   |                                  | 1                 |
| 3                               | Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)  | 2                |                                     |   |                                  | 2                 |
| 4                               | Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)                                | 2                |                                     |   |                                  | 1                 |
| 5                               | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование                                       | 2                |                                     |   |                                  | 1                 |
| 6                               | Эстафетный бег 4x100 м  | 2                |                                     |   |                                  | 2                 |
| 7                               | Эстафетный бег 4x400 м;   | 2                |                                     |   |                                  | 2                 |
| <b>Раздел 2 Гимнастика</b>      |   | <b>16</b>        |                                     |   |                                  |                   |
| <b>Тема 2.1</b>                 |   |                  |                                     | <p>уметь:<br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>  | ОК3<br>ОК4                       |                   |
| 8                               | Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах                               | 2                |                                     |   |                                  | 1                 |

|   |   |           |  |   |                                  |   |
|---|---|-----------|--|---|----------------------------------|---|
| 9   | Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями            | 2         |  | укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.  | OK6<br>OK1<br>OK8                | 1 |
| 10  | Техника выполнения упражнений на тренажерах                                       | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 11  | Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)                 | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 12  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний                          | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 13  | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением                               | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 14  | Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах               | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 15  | Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах                    | 2         |  |   |                                  | 1 |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b> |   | <b>16</b> |  |   |                                  |   |
| <b>Тема 3.1</b>                             |   |           |  | уметь:  |                                  |   |
| 16  | Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии                  | 2         |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10<br>OK8 | 1 |
| 17  | Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 18  | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места                       | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 19  | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком         | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 20  | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)                                    | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 21  | Прём техники защиты-перехвата   | 2         |  |   |                                  |   |
| 22  | Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты  | 2         |  |   |                                  |   |
| 23  | Правила игры. Техника безопасности игры.  | 2         |  |   |                                  |   |
| <b>Раздел 4 Настольный теннис</b>           |   | <b>16</b> |  |   |                                  |   |
| <b>Тема 4.1</b>                             |   |           |  | уметь:  |                                  |   |
|   |   |           |  | использовать физкультурно-  |                                  |   |

|    |  |   |  |  |      |   |
|----|--|---|--|--|------|---|
| 24 | Техника и тактика игры в защите                                    | 2 |  | оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. |      | 1 |
| 25 | Техника и тактика игры в нападении                                 | 2 |  |  |      |   |
| 26 | Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры                     | 2 |  |  | OK 1 |   |
| 27 | Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры                   | 2 |  |  | OK2  |   |
| 28 | Техника безопасности игры.   | 2 |  |  | OK10 |   |
| 29 | Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении | 2 |  |  | OK8  |   |
| 30 | Игра по правилам   | 2 |  |  |      |   |
| 31 | Игра по правилам с судейством                                      | 2 |  |  |      |   |



|  |   |           |  |  |      |
|--|---|-----------|--|--|------|
| <b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b> |   | <b>16</b> |  |  |      |
| <b>Тема 5.1</b>                            |   |           |  | уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. | OK1  |
| 32   | Стойки волейболиста, техника перемещений  | 2         |  |  | OK2  |
| 33   | Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча                      | 2         |  |  | OK3  |
| 34   | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча                   | 2         |  |  | OK4  |
| 35   | Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками                                    | 2         |  |  | OK5  |
| 36   | Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху                             | 2         |  |  | OK6  |
| 37   | Прием мяча одной рукой с последующим нападением                                   | 2         |  |  | OK8  |
| 38   | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты                                   | 2         |  |  | OK10 |
| 39   | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | 2         |  |  |      |

|                                 |  |           |  |  |  |
|---------------------------------|--|-----------|--|--|--|
| 3 КУРС                          |  |           |  |  |  |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> |  | <b>10</b> |  |  |  |

|   |   |           |  |   |                                  |   |
|---|---|-----------|--|---|----------------------------------|---|
| <b>Тема 1.1</b>                             |   |           |  | уметь:  |                                  |   |
| 1   | Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта                        | 2         |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10<br>OK8 | 1 |
| 2   | Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)                     | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 3   | Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)                            | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 4   | Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)                    | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 5   | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование                           | 2         |  |   |                                  | 1 |
| <b>Раздел 2 Гимнастика</b>                  |   | <b>10</b> |  |   |                                  |   |
| <b>Тема 2.1</b>                             |   |           |  | уметь:  |                                  |   |
| 6   | Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах                   | 2         |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10<br>OK8 | 1 |
| 7   | Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями            | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 8   | Техника выполнения упражнений на тренажерах                                       | 2         |  |   |                                  | 1 |
| 9   | Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)                 | 2         |  |   |                                  | 2 |
| 10  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний                          | 2         |  |   |                                  | 2 |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b> |   | <b>10</b> |  |   |                                  |   |
| <b>Тема 3.1</b>                             |   |           |  | уметь:  |                                  |   |
| 11  | Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии                  | 2         |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных   | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10        | 1 |
| 12  | Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину | 2         |  |   |                                  | 2 |

|                                   |   |           |  |  |                                 |   |
|-----------------------------------|---|-----------|--|--|---------------------------------|---|
| 13                                | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места               | 2         |  | целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни.   | OK8                             | 2 |
| 14                                | Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком | 2         |  |  |                                 | 1 |
| 15                                | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)                            | 2         |  |  |                                 | 1 |
| <b>Раздел 4 Настольный теннис</b> |   | <b>14</b> |  |  |                                 |   |
| <b>Тема 4.1</b>                   |   |           |  | уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. |                                 |   |
| 16                                | Техника и тактика игры в защите   | 2         |  |  | OK1<br>OK2<br>OK3<br>OK4<br>OK5 | 1 |
| 17                                | Техника и тактика игры в нападении  | 2         |  |  |                                 |   |
| 18                                | Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры                            | 2         |  |  |                                 |   |
| 19                                | Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры                          | 2         |  |  |                                 |   |
| 20                                | Техника безопасности игры.  | 2         |  |  | OK10                            |   |
| 21                                | Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении        | 2         |  |  | OK1                             |   |
| 22                                | Игра по правилам  | 2         |  |  | OK8                             |   |

|  |   |          |  |  |                                 |
|--|---|----------|--|--|---------------------------------|
| <b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b> |   | <b>8</b> |  |  |                                 |
| <b>Тема 5.1</b>                            |   |          |  | уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. |                                 |
| 23   | Стойки волейболиста, техника перемещений                        | 2        |  |  | OK1                             |
| 24   | Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча    | 2        |  |  | OK2                             |
| 25   | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча | 2        |  |  | OK3                             |
| 26   | Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками                  | 2        |  |  | OK4                             |
| <b>1</b>                                   | <b>2</b>  | <b>4</b> |  | <b>3</b>   | <b>5</b>                        |
| 4 КУРС                                     |   |          |  |  |                                 |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>            |   | <b>6</b> |  |  |                                 |
| <b>Тема 1.1</b>                            |   |          |  | уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. |                                 |
| 1  | Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта      | 2        |  |  | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK1<br>OK8 |
| 2  | Равномерный бег на дистанцию 500 м (девочки) и 1000 м (юноши)   | 2        |  |  | 1                               |
| 3  | Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)          | 2        |  |  | 2                               |
| <b>Раздел 2 Гимнастика</b>                 |   | <b>8</b> |  |  |                                 |

|   |  |          |  |  |                                  |   |
|---|--|----------|--|--|----------------------------------|---|
| <b>Тема 2.1</b>                             |  |          |  | уметь:   |                                  |   |
| 4   | Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах        | 2        |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10<br>OK8 | 1 |
| 5   | Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями | 2        |  |  |                                  | 1 |
| 6   | Техника выполнения упражнений на тренажерах                            | 2        |  |  |                                  | 1 |
| 7   | Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)      | 2        |  |  |                                  | 2 |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры (баскетбол)</b> |  | <b>6</b> |  |  |                                  |   |
| <b>Тема 3.1</b>                             |  |          |  | уметь:   |                                  |   |
| 8   | Игра по правилам баскетбола  | 2        |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни. | OK3<br>OK4<br>OK6<br>OK10<br>OK8 | 1 |
| 9   | Игра по правилам баскетбола с судейством                               | 2        |  |  |                                  | 2 |
| 10  | Броски мяча в корзину с места, штрафной бросок                         | 2        |  |  |                                  | 2 |
| <b>Раздел 4 Настольный теннис</b>           |  | <b>8</b> |  |  |                                  |   |
| <b>Тема 4.1</b>                             |  |          |  | уметь:   |                                  |   |
| 11  | Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры                       | 2        |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в   | OK2                              | 1 |
| 12  | Техника безопасности игры.   | 2        |  |  |                                  |   |
| 13  | Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении     | 2        |  |  |                                  |   |

|  |   |            |  |   |      |  |
|--|---|------------|--|---|------|--|
| 14   | Игра по правилам                                    | 2          |  | общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.  | OK6  |  |
| <b>Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)</b> |   | <b>8</b>   |  |   |      |  |
| <b>Тема 5.1</b>                            |   |            |  | уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. |      |  |
| 15   | Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2          |  |   | OK5  |  |
| 16   | Игра по правилам. Техника безопасности игры.        | 2          |  |   | OK6  |  |
| 17   | Верхняя подача мяча, игра по упрощённым правилам    | 2          |  |   | OK10 |  |
| 18   | Игра по правилам. Техника безопасности игры.        | 2          |  |   | OK10 |  |
| <b>Всего</b>                               |   | <b>166</b> |  |   |      |  |

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и интернет - ресурсы:

3. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Zimnie\\_Olimpiyskie\\_igry](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241967_Olimpiyskaya_enciklopediya_Zimnie_Olimpiyskie_igry)

4. Олимпийская энциклопедия. Лёгкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008  
[http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966\\_Olimpiyskaya\\_enciklopediya\\_Lyogkaya\\_atletika\\_Afiny\\_2004\\_Pekin\\_2008](http://enc.biblioclub.ru/Encyclopedia/241966_Olimpiyskaya_enciklopediya_Lyogkaya_atletika_Afiny_2004_Pekin_2008)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                                   |
|--|--|
| умения:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. | Оценка за выполнения практических заданий, индивидуальных заданий.<br>Принятие нормативов. |
| знания:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения.  | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.  |