

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 2

от « 02 » 07 2021 г.



А.М. Кривоносов

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.		
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.		
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.		
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.		
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.		
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).		

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двумя содержательными линиями приобретения знаний по:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия:

- ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения.
- нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия:

- соотносится с интересами студентов в занятиях физической культурой и спортом;
- ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности;
- показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

1. Теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и **практический (учебно-методического)** обеспечивающего:

- формирование знаний методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- формирование знаний методов и средств, направленных на совершенствование жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков;
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности;
- формированию качеств и свойств личности;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2. Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

3. Зачетный, направленный на осмысление и усвоение программного материала, направленный на обобщение и систематизацию всего изученного материала.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
Учебные занятия	4
практические занятия	2
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. История физической культуры.			
Тема 1.1 История физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала. Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.	10,5	ОК 4,5,7
	Самостоятельная работа по разделу 1. СР№1 1. Изучение теоретического материала по теме. 2. Контрольные вопросы по изучаемой теме. 3. Тест по теме «История физической культуры и спорта».	0,5	
		10	
Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.			
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала Организация и структура занятия физическими упражнениями. Задачи и направленность. Цель самостоятельных занятий. Физиологический механизм тренировочного занятия на организм человека. Содержание и задачи тренировочного занятия. Методика проведения самостоятельных занятий.	39,5	ОК 2, 3, 4, 5, 10
		-	
Тема 2.2. Физическая подготовка.	Содержание учебного материала Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.	0,5	
		-	
Тема 2.3. Двигательные	Содержание учебного материала	-	

действия (ДД).	<p>Двигательное действие и физическое упражнение: Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Формирование двигательного навыка: Этапы обучения и овладения ДД. Методы обучения и овладения ДД.</p>	0,5	
Тема 2.4. Физические качества.	<p>Содержание учебного материала Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	-	
Самостоятельная работа по разделу 2.	<p>Самостоятельная работа СР№2. Методика составления плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия. 1. Изучение теоретического материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Физическая подготовка. 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельная работа СР№3. Методика составления схемы овладения двигательным действием (ДД). 1. Изучение теоретического материала по теме Двигательные действия (ДД). 2. Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).</p> <p>Самостоятельная работа СР№4. 1. Изучение теоретического материала по теме Физические качества. 2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»</p>	13	
Раздел 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.	<p>Содержание учебного материала Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на входе и выходе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки</p>	15	
Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.	<p>Содержание учебного материала Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на входе и выходе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки</p>	10	ОК 2, 3, 4, 5, 10
Раздел 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.	<p>Содержание учебного материала</p>	50	
Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.	<p>Содержание учебного материала Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на входе и выходе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки</p>	50	ОК 2, 3, 4, 5, 10

<p>Самостоятельная работа по разделу 3.</p>	<p>функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры.</p> <p>Самостоятельная работа СР№5.</p> <p>1.Изучение теоретического материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья. 2.Контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме. 3. Развернутые ответы по теме «Самоконтроль за состоянием здоровья»</p> <p>Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11</p> <p>Самостоятельная работа СР№ 6. Оценка уровня умственной работоспособности (тест). Самостоятельная работа СР№7. Оценка острого утомления (опросник). Самостоятельная работа СР№ 8. Оценка степени хронического утомления (опросник). Самостоятельная работа СР№9. Оценка функциональной работоспособности (опросник). Самостоятельная работа СР№ 10. Оценка резервных возможностей внешнего дыхания. Самостоятельная работа СР№ 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник). Самостоятельная работа СР№12.</p> <p>Выполнение учебно-тренировочного занятия комплексного воздействия на мышцы тела по методу круговой тренировки по заданию преподавателя с фиксированием функциональных показателей (ЧСС) реакции организма на физическую нагрузку.</p> <p>Домашняя контрольная работа 1.</p> <p>1.Самоанализ результатов тестирований и опросов по самостоятельным работам 5-10. Выводы по индивидуальному состоянию здоровья. 2. В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры: - для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления <u>ИЛИ</u> - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>5</p> <p>10</p>
---	---	--	--------------------

Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.		20	
Тема 4.1 Здоровье. Содержание учебного материала.		20	
	Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	-	ОК 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10
Тема 4.2. Здоровый образ жизни. Содержание учебного материала		-	
	Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
Тема 4.3. Современные оздоровительные системы физической культуры. Содержание учебного материала		-	
	Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем. Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.	-	
Самостоятельная работа СР№13.		10	
	1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»		
Самостоятельная работа СР№14. Методики современных оздоровительных систем физической культуры.		10	
	1.Изучение темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. 2.Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы: _____». Выбрать одну из современных оздоровительных систем.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)		40	
Тема 5.1. Содержание учебного материала.		-	

<p>Профессионально-прикладная физическая культура строителей специальностей.</p>	<p>Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая культура, как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная культура личности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов студентов-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техника-строителя специальности. Требования к психофизической подготовленности техников строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.</p>	<p>ОК 1-10</p>
<p>Тема 5.2. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры</p>	<p>Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры: сущность и основные понятия, основные функции и формы занятий, содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Основные системы и направления оздоровительной физической культуры. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</p>	
<p>Тема 5.3. Методики корригирующей гимнастики для глаз.</p>	<p>Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений корригирующей гимнастики для глаз.</p>	
<p>Тема 5.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p>	<p>Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.</p>	
<p>Самостоятельная работа по разделу 5.</p>	<p>Самостоятельная работа СР№ 15. 1. Изучение теоретического материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строителей специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по лекции» Профессионально-прикладная физическая культура строителей специальностей». 3. Тестовые вопросы по теме</p>	<p>10</p>
	<p>Самостоятельная работа СР№ 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</p>	<p>10</p>

	<p>1. Изучение теоретического материала по теме Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.</p> <p>Самостоятельная работа СР № 17. Методики корригирующей гимнастики глаз.</p> <p>1. Изучение теоретического материала по теме Методики корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.</p> <p>Самостоятельная работа СР № 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p> <p>1. Изучение теоретического материала по теме Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.</p>	10	
<p>Домашняя контрольная работа 2:</p> <p>1. Повторение учебного материала по темам курса</p> <p>2. Итоговый тестовый опрос по всем темам учебного курса</p>		30	ОК 1-10
Дифференцированный зачет		2	
Всего по дисциплине:		216	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>Самостоятельное составление комплексов упражнений, планов-схем самостоятельных тренировочных занятий</p> <p>Самостоятельное составление схем овладения двигательным движением.</p> <p>Определение основных понятий по темам учебного курса</p> <p>Самостоятельный анализ состояния индивидуального здоровья в покое, после умственной и физической нагрузки</p> <p>Самостоятельный подбор специальных упражнений для самостоятельных занятий различной направленности: общеукрепляющей, оздоровительной, рекреативной, тренировочной.</p> <p>Подготовка презентаций по темам учебного курса</p> <p>Подготовка к тестированию</p> <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p> <p>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - форм и содержание физических упражнений. - использования тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития - методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья - по созданию презентаций по темам учебного курса, оформлению и составлению планов-схем, конспектов самостоятельных занятий

	<p>физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> - норм здорового образа жизни; - требований к физическим качествам, предъявляемые профессией; - возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. <p>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья - самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической и умственной работоспособности - составление индивидуальной программы занятий, комплекса физических упражнений с учетом состояния здоровья на основе знаний оценки собственного уровня работоспособности - самостоятельное внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями - ведения дневника самоконтроля - самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности - использования знаний оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды; - применение здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности. <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка за представление презентаций по темам - оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий, планов – конспектов занятий оздоровительного и тренировочного характера, - оценка за грамотный подбор упражнений для развития физического качества
--	---

	<p>- оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение формулировать выводы</p> <p>- оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения.</p> <p>- практические задания выполнены на основе обобщения и практического применения теоретических знаний</p>
--	---

Критерии оценки для письменных работ

оценка	Показатели выполнения
5	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов
4	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета.
3	Работа правильно выполнена не менее 2/3 всей или допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов.
2	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено 50% всей работы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели и доской.
2. Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
3. Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
4. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Перечень рекомендуемых учебных изданий,

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Кузнецов В. С. *Физическая культура* : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М. Я. *Физическая культура* : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325> (дата обращения: 11.05.2020). — Текст : электронный.

Колодницкий, Г.А. *Теория и история физической культуры* : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Бурякин, Ф.Г. *Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения* : учебное пособие / Бурякин Ф.Г. — Москва : Русайнс, 2019. — 328 с. — ISBN 978-5-4365-3662-0. — URL: <https://book.ru/book/933645> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. *Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи* : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 97 с. — ISBN 978-5-4365-4231-7. — URL: <https://book.ru/book/934612> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. *Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов* : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-4230-0. — URL: <https://book.ru/book/934519> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Барчуков, И.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта* : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2011. — 365 с. — (для ссузов). — ISBN 978-5-406-00846-1. — URL: <https://book.ru/book/900594> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я. ред. — Москва : КноРус, 2012. — 423 с. — ISBN 978-5-406-01488-2. — URL: <https://book.ru/book/902537> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный. Глава 5

Дополнительные источники:

Виленский М.Я. *Физическая культура:учебник/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2018. – (Среднее профессиональное образование).*

Барчуков И.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред.Г.В.Барчуковой. – 5-е изд.. стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование).*

Кузнецов В.С. *Физическая культура:учебник/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017. – 256с. - (Среднее профессиональное образование).*

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/**И.С.Барчуков**; под общ.ред.Г.В.Барчуковой. – 4-е изд.. стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование).

Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2016. – 256с. - (Среднее профессиональное образование).

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высш. Проф. Образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 11-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013, - 480 с.- (Сер.Бакалавриат).

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Для ССУЗов. Инфра-М, 2013.

Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Для ССУЗов. Форум-Инфра-М, 2014.

Интернет-ресурсы:

Образовательная платформа «Юрайт» - (электронный ресурс) – <https://biblio-online.ru>

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – www.book.ru

Материально-техническое обеспечение дисциплины

- 1.Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели и доской.
- 2.Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- 3.Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- 4.Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>Контроль самостоятельной работы Анализ предложенных понятий по изучаемой теме; Самостоятельное составление комплексов упражнений Подготовка к тестированию</p> <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - норм здорового образа жизни; -требований к физическим качествам, предъявляемые профессией; - возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. <p>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня работоспособности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья; - использовать знания оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды; - выбирать и применять здоровьесберегающие технологии в условиях профессиональной <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проверка практических навыков -тестирование -контрольная работа