

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

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
от « 05 » 07 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности среднего профессионального образования  
40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

заочная форма обучения

Санкт-Петербург  
2022 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.

## Личностные результаты реализации программы воспитания

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания  (дескрипторы)
ЛР 9	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 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
Л 15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>244</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>4</b>
практические занятия	2
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачет	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>240</b>

## 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
<b>Раздел 1. История физической культуры.</b>		<b>50,5</b>	
Тема 1.1 История физической культуры и спорта.	<b>Содержание учебного материала.</b> Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.	<b>50,5</b>	ОК 4,5,7
	<b>Самостоятельная работа по разделу 1. СР№1</b> 1.Изучение теоретического материала по теме. 2. Контрольные вопросы по изучаемой теме. 3. Тест по теме «История физической культуры и спорта».	50	
	<b>Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b>		
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	-	ОК 2, 3, 4, 5, 10
	Тема 2.2. Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.	
Тема 2.3. Двигательные	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

<b>действия (ДД).</b>	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.	0,5	
<b>Тема 2.4. Физические качества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	-	
<b>Самостоятельная работа по разделу 2.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№2.</b> 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.	13	
	<b>Самостоятельная работа СР№3.</b> Методика составления схемы овладения двигательным действием (ДД). 1. Изучение теоретического материала по теме <b>Двигательные действия (ДД).</b> 2. Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	15	
	<b>Самостоятельная работа СР№4.</b> 1. Изучение теоретического материала по теме Физические качества. 2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»	10	
<b>Раздел 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>70</b>	
	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 вдохе и выдохе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки		ОК 2, 3, 4, 5, 10

	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.		
<b>Самостоятельная работа по разделу 3.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№5.</b>	5	
	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»		
	<b>Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11</b>	<b>30</b>	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 6.</b> Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№7.</b> Оценка острого утомления (опросник).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 8.</b> Оценка степени хронического утомления (опросник).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№9.</b> Оценка функциональной работоспособности (тесты).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 10.</b> Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 11.</b> Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник).	5	
	<b>Самостоятельная работа СР№12.</b> 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.	5	
<b>Домашняя контрольная работа 1.</b> 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 <b><u>ИЛИ</u></b> - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	40		



<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1 Здоровье.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>	
	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
<b>Тема 4.2. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
<b>Тема 4.3. Современные оздоровительные системы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	-	
<b>Самостоятельная работа по разделу 4</b>	<b>Самостоятельная работа СР№13.</b> 1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»	10	
	<b>Самостоятельная работа СР№14.</b> Методики современных оздоровительных систем физической культуры. 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.	10	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	

<b>Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.</b>	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 техникумов-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техникумов строительной специальности. Требования к психофизической подготовленности техникумов строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.		ОК 1-10
<b>Тема 5.2. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры</b>	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.		
<b>Тема 5.3. Методики корригирующей гимнастики для глаз.</b>	Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений корригирующей гимнастики для глаз.		
<b>Тема 5.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b>	Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.		
<b>Самостоятельная работа по разделу 5.</b>	<b>Самостоятельная работа СР№ 15.</b> 1. Изучение теоретического материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по лекции «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 3. Тестовые вопросы по теме	10	
	<b>Самостоятельная работа СР№ 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</b>	10	

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

#### 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 <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></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><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p> <p><b>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- форм и содержание физических упражнений.</li> <li>- использования тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития</li> <li>- методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья</li> <li>- по созданию презентаций по темам учебного курса, оформлению и составлению планов-схем, конспектов самостоятельных занятий</li> </ul>

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

	<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.

#### Основная литература

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Лях В.И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная литература**

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### *Интернет-ресурсы:*

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

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – [www.book.ru](http://www.book.ru)

#### 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 <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <p>Контроль самостоятельной работы Анализ предложенных понятий по изучаемой теме; Самостоятельное составление комплексов упражнений Подготовка к тестированию</p> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- норм здорового образа жизни;</li> <li>-требований к физическим качествам, предъявляемые профессией;</li> <li>- возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</li> </ul> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня работоспособности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья;</li> <li>- 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;</li> <li>- выбирать и применять здоровьесберегающие технологии в условиях профессиональной</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проверка практических навыков</li> <li>-тестирование</li> <li>-контрольная работа</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет</p>



---

---

---