

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

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 5

от « 05 » 07 2019 г.



А. М. Кривоносов
2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

43.02.10 ТУРИЗМ

заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2019 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	212
в том числе:	
Учебные занятия	4
практические занятия	2
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208

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.	<p>Содержание учебного материала. Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.</p> <p>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».</p>	<p>18,5</p> <p>18,5</p> <p>0,5</p> <p>18</p>	<p>ОК 4,5,7</p>
Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.			
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>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.</p>	<p>-</p> <p>0,5</p>	<p>ОК 2, 3, 4, 5, 10</p>
Тема 2.2. Физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p>	<p>-</p> <p>0,5</p>	
Тема 2.3. Двигательные	<p>Содержание учебного материала</p>	-	

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

	<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 по разделу 3.</p>	<p>Самостоятельная работа СР№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»</p> <p>Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11</p> <p>Самостоятельная работа СР№ 6. Оценка уровня умственной работоспособности (тест). 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№7. Оценка острого утомления (опросник). 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№ 8. Оценка степени хронического утомления (опросник). 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№9. Оценка функциональной работоспособности (тесты). 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№ 10. Оценка резервных возможностей внешнего дыхания. 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№ 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник). 5</p> <p>Самостоятельная работа СР№12. 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</p> <p>Домашняя контрольная работа 1. 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 ИЛИ - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели. 40</p>	<p>ОК 2, 3, 4, 5, 10</p>	

Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.		20	
Тема 4.1 Здоровье.	Содержание учебного материала. Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	20	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 по разделу 4	Самостоятельная работа СР№13. 1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»	10	
	Самостоятельная работа СР№14. Методики современных оздоровительных систем физической культуры. 1.Изучение темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касагова, 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	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)		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 строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техников строителей 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 коррегирующей гимнастики для глаз.</p>	<p>Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений коррегирующей 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>	10	
	<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
<p>Дифференцированный зачет</p>		2	
<p>Всего по дисциплине:</p>		212	

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
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение формулировать выводы - оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения. - практические задания выполнены на основе обобщения и практического применения теоретических знаний
--	--

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

—