

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

**РАССМОТРЕНО**

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 4

от « 03 » 07 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБПОУ



А.М. Кривоносов

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования**

**43.02.10 ТУРИЗМ**

**заочная форма обучения**

**Санкт-Петербург  
2020 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>212</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>208</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>			
Тема 1.1 История физической культуры и спорта.	<p><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.</p> <p><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».</p>	<p>18,5</p> <p>18,5</p> <p>0,5</p> <p>18</p>	<p>ОК 4,5,7</p>
<b>Раздел 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b>			
Тема 2.1. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p><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.</p>	<p>-</p> <p>0,5</p>	<p>ОК 2, 3, 4, 5, 10</p>
Тема 2.2. Физическая подготовка.	<p><b>Содержание учебного материала</b>                      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><b>Содержание учебного материала</b></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.	<b>Содержание учебного материала</b> Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	-	
Самостоятельная работа по разделу 2.	<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. Составление 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>		70	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</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	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><b>Самостоятельная работа по разделу 3.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа СР№5.</b>  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><b>Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления. СР№6-11</b></p> <p><b>Самостоятельная работа СР№ 6.</b> Оценка уровня умственной работоспособности (тест). 5</p> <p><b>Самостоятельная работа СР№7.</b> Оценка острого утомления (опросник). 5</p> <p><b>Самостоятельная работа СР№ 8.</b> Оценка степени хронического утомления (опросник). 5</p> <p><b>Самостоятельная работа СР№9.</b> Оценка функциональной работоспособности (тесты). 5</p> <p><b>Самостоятельная работа СР№ 10.</b> Оценка резервных возможностей внешнего дыхания. 5</p> <p><b>Самостоятельная работа СР№ 11.</b> Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник). 5</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><b>ИЛИ</b>  - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности  3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели. 40</p>	<p>ОК 2, 3, 4, 5, 10</p>	

<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>	<b>10</b>	
	1.Изучение теоретического материала по теме Здоровье; Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»		
	<b>Самостоятельная работа СР№14.</b> 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.	<b>10</b>	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>-</b>	



<p><b>Профессионально-прикладная физическая культура строителей специальностей.</b></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><b>Тема 5.2. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры</b></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><b>Тема 5.3. Методики коррегирующей гимнастики для глаз.</b></p>	<p>Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений коррегирующей гимнастики для глаз.</p>	
<p><b>Тема 5.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b></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><b>Самостоятельная работа по разделу 5.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа СР № 15.</b>  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><b>Самостоятельная работа СР № 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</b></p>	<p>10</p>



	<p>1. Изучение теоретического материала по теме <b>Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры</b>.</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><b>Самостоятельная работа СР№ 17. Методики корригирующей гимнастики глаз.</b></p> <p>1. Изучение теоретического материала по теме <b>Методики корригирующей гимнастики для глаз.</b></p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа СР№ 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b></p> <p>1. Изучение теоретического материала по теме <b>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b></p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.</p>	10	
<p><b>Домашняя контрольная работа 2:</b></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><b>Дифференцированный зачет</b></p>		2	
<p><b>Всего по дисциплине:</b></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 <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>
--	---



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

### 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](http://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 <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></p> <p>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>







—