

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ГИЭФПТ
Ковалев В. Р.
« 29 » 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Гатчина
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт
экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Коротченко С.А., преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии

М.А. Грошева



Согласовано

Зам. директора по УВР
ФКПОУ «Сиверский техникум-интернат
бухгалтеров» Минтруда России



Л.И. Вишнякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общего гуманитарного и социально экономического цикла в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 324 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 162 часов; самостоятельной работы 162 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	160
Самостоятельная работа студентов	162
Итоговая аттестация – экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Теоретический	2+2=4		
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1	ОК 2
	Самостоятельная работа студентов 1. Написание рефератов по темам: Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.	2		
Раздел 2	Легкая атлетика	30+26=56		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.	4	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	4	2	
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2		

1	2	3	4	5
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места, разбега.	1. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2	
Тема 2.3 Техника метания гранаты	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	2		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2		
	1. Обучение технике метания гранаты. Девушки-500 г. Юноши -700 г.	2	2	ОК 2
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции	2. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки – 500 г. Юноши – 700 г.	2	2	
	Самостоятельная работа			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	2		
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2		
Тема 2.5 Контрольные нормативы	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки.	2		
	1. Обучение технике кроссового бега.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	4	2	
	3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4	2	
Тема 2.5 Контрольные нормативы	Самостоятельная работа			
	1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.	2		ОК 2
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега	2		
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500.м (девушки), 1000 м (юноши).	6	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.5 Контрольные нормативы	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	2		ОК 2
	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2		
	3. Выполнение упражнений общей физической подготовки:			

	подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание	4		
1	2	3	4	5
Раздел 3	Гимнастика	28+30=62		
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	1. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного.	2	1	ОК 2
Тема 3.2 Строевые приемы	1. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 2. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости.	2	2	ОК 2,3,6
Тема 3.3 Акробатика	1. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. 2. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	8	1	ОК 2,3,6
Тема 3.4 Развитие гибкости	1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	4	2	ОК 2,3,6
Тема 3.5 Развитие силовых способностей	1. Освоение упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	8	2	ОК 2,3,6
Тема 3.6 Висы и упоры	1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	4	2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа			
	1. Самостоятельное выполнение упражнений:			
	1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с большими отягощениями;	8		ОК 2
	1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;	8		
	1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями.	8		

	2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	6		
1	2	3	4	5
Раздел 4	Волейбол	26+30=56		
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча	1. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	2	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с.	6		
Тема 4.2 Техника подачи мяча	1. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность.	2	2	
	3. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	2	2	
	4. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из положения полуприседа. 2.	6		
Тема 4.3 Техника игры и защиты	1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.	6		
Тема 4.4 Техника игры в нападении	1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар. 2. Совершенствование техники нападающего удара против одного	2	2	ОК 2,3,6

	блокирующего.	2	2	
1	2	3	4	5
	Самостоятельная работа студентов 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	6		
Тема 4.5 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.	1	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	6		
Раздел 5	Баскетбол	26+30=56		
Тема 5.1 Техника владения мячом	1. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	6 2		
Тема 5.2 Техника игры в нападении	1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	2	1	
	3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в	4		

	баскетбол.	2		
1	2	3	4	5
Тема 5.3 Техника игры в защите	1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2 4	2 1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	6 2		
Тема 5.4 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства. 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	4 6	1 1	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа студентов 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	4 4		
Раздел 6	Футбол	24+30=54		
Тема 6.1 Ведение мяча, перемещение по полю	1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2 2	2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 4		

1	2	3	4	5
Тема 6.2 Передача мяча. Прием мяча	1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью.	2	1	ОК 2,3,6
	2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	1	
	3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 4		
Тема 6.3 Техника удара по мячу ногой, головой	1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 4		
Тема 6.4 Техника удара по воротам, штрафные удары	1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов.	2	2	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.	2	2	
	3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 4		

1	2	3	4	5
Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка	1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом.	2	1	ОК 2,3,6
	2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры".	2	1	
	Самостоятельная работа студентов			ОК 2,3,6
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.	2 4		
Раздел 7	Лыжная подготовка	26+14=32		
Тема 7.1 Техника перемещения и ходы	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 2		
Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1. Отработка техники спуска разными способами.	1	2	ОК 2
	2. Отработка техники поворотов "переступанием".	1	2	
	3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой.	2	2	
	4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов			
Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	1 2		ОК 2
	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.	2	2	
	2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов			
	1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.	1		

	2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2		
1	2	3	4	5
Тема 7.4 Техника и тактика бега по дистанции	1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	2	
	3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Тренировка лыжных ходов	2		
Тема 7.5 Контрольные нормативы	1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	ОК 2
	2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	2	
	3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Тренировка лыжных ходов.	1 2		
	Экзамен по всем разделам программы	-		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	162		
	теоретические занятия	2		
	практические занятия	160		
	Самостоятельная работа студентов	162		
	Всего:	324		

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень – студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

[Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2018. - 256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

<https://www.book.ru/book/918488>: Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017 - 256 с. – СПО,
<https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>: Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-	- наблюдение за деятельностью студентов на

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1; - проверка конспектов лекций по теме 1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.

Пропущено и
принято 19 листов

Зар. УМО

[Handwritten signature]

