Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.08.2023 19:30:53
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе
_____ Н.А. Попова
30 мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
38.02.07 Банковское дело

Уровень базового образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:
Специалист банковского дела

Профиль:
Социально-экономический

Форма обучения:
Очная

Челябинск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 67 и примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.07 Банковское дело.

Автор-составитель: Жарикова И.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин Н.А. Ходак

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 5
3. Условия реализации учебной дисциплины 12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания

Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	**ЛР 2**
Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	**ЛР 4**
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	**ЛР 7**
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	**ЛР 11**
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	**ЛР 12**
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	**ЛР 18**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 27**
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и	**ЛР 28**

готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**172**	**51**	**54**	**51**	**16**
в том числе:					
теоретическое обучение	**4**	2	-	2	-
практические занятия	**166**	49	54	49	14
самостоятельная работа	**2**	-		-	2
Промежуточная аттестация в форме		Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:**	**32**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». **7.** Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	В том числе практические занятия:	**30**	
	1 Обучение технике низкого старта.	4	
	2 Стартовый разгон.	2	
	3 Бег на короткие дистанции.	8	
	4 Повторить технику низкого старта.	8	
	5 Техника бега по дистанции.	8	
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата		
Тема 2.	**Содержание учебного материала**	19	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК

Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 6. Упражнения для коррекции зрения 7. Упражнения с обручем (девушки).		04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	В том числе практические занятия:	**19**	
	1 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	3	
	2 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	3 Развитие силовой выносливости.	2	
	4 Комплекс силовых упражнений.	4	
	5 Выполнение ОРУ.	4	
	6 Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	7 Дифференцированный зачет	2	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
4 семестр			
Тема 1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**Содержание учебного материала**	**21**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 6. Упражнения для коррекции зрения 7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе практические занятия:	**20**	
	1 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	
	2 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	

	3	Развитие силовой выносливости.	4	
	4	Комплекс силовых упражнений.	4	
	5	Выполнение ОРУ.	4	
	6	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		**1**	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		1	
Тема 2. Спортивные игры	**Содержание учебного материала:**		**35**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	В том числе практические занятия:		**34**	
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	2	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	12	
	3	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
	4	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		**1**	
	1.Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов ГТО		1	
Промежуточная аттестация			Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
5 семестр				
Тема 1.	**Содержание учебного материала**		**22**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК

Виды спорта (по выбору).	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		2	04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	В том числе практические занятия:		**20**	
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	3	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4	
	4	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
	5	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
	6	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося:			
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
Тема 2. Силовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**29**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе практические занятия:		**29**	
	1	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди.	4	
	2	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	3	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	4	Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	5	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	

	6	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	5	
	7	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	8	Дифференцированный зачет	2	
Промежуточная аттестация			Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
6семестр				
Тема 1. Силовая подготовка	**Содержание учебного материала:**		**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	Практические занятия		**14**	
	1	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса.	2	
	2	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	3	Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	4	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	5	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	6	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
	7	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		**6**	
	1. Подготовка к дифференцированному зачету		6	
Промежуточная аттестация			Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР-2,4,7,11,12,18,27,28
		Всего:	**172**	

2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Студенты специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	*Материальное оснащение:* - Баскетбольные щиты-2 - Баскетбольные кольца -2 - Баскетбольные мячи - 30 - Скамейки большие - 6 - Скамейки маленькие -5 - Волейбольные стойки – 2 - Защита на волейбольные стойки -2 - Волейбольная сетка – 1 - Волейбольные мячи – 30 - Фитбол мячи – 20 - Обручи -20 - Скакалки маленькие – 20 - Скакалки большие - 20 - Защитные сетки на окна -2 - Защитные сетки на стены -2 - Гимнастическое бревно -1 - Гимнастический мост -1 - Акробатическая дорожка -1 - Гимнастические коврики – 40 - Спортивные маты -10 - Перекладина – 1 - Шведская стенка – 8 - Подвесные перекладины – 4 - Съемные подвесные перекладины – 4 - Ракетки для батминтона-20 -Воланы бадминтонные – 50 - Утяжелители – 10 пар - Насос – 1 - Короба для лыж – 10 - Эстафетные палочки – 10 - Секундомер - 2 - Шкафы для огнетушителей -2 - Кубики для челночного бега -6 - Гимнастические палочки -20 - Медбол – 2
2.	Тренажерный зал	- Тренажеры «Вертикальная тяга. 120 кг» - 1 - Тренажер старт-жим -1 - Скамья для жима со штангой - 1 - Стойка для приседания со штангой- 1 - Гантели различной массы - 26 - Зеркала - 4 - Гимнастические коврики – 4 - Стойка для блинов штанги – 1 - Стойка для гантелей - 1

3.	Стадион широкого профиля с полосой препятствий	Стадион широкого профиля с полосой препятствий площадью размером 2940 м² находится на территории института и используется для занятий по физической культуре на открытом воздухе, проведения внеурочных занятий по спорту. Поверхность покрытия – специальное: выровненный и утрамбованный грунт, слой щебня мелкого отсева, травяной спортивный газон. Система освещения: - естественное; -искусственное (прожекторы на здании института). Оснащение стадиона: - поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; - площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; - необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, сетки на баскетбольных кольцах. Прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей; - беговая дорожка длиной 200 м, земляное основание – щебень (отсев); - брусья Габаритные, размер 2150х1400; - турники разноуровневые, размер 3600х2500/2250/2000. Комплект оборудования полосы препятствий (земляное основание – отсев): - препятствие «Ров»; - препятствие «Лабиринт» - забор с наклонной доской. - препятствие «Разрушенный мост»; - препятствие «Разрушенная лестница»; - препятствие «Стенка с двумя проломами»; - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат. Зимой на территории открытого спортивного стадиона прокладывается лыжня, на которой в рамках занятий физической культурой проводится лыжная подготовка
5.	Библиотека Читальный зал	*Компьютерное и интерактивное оборудование:* АРМ библиотекарей - 7 АРМ для читателей - 3 АРМ для лиц с ОВЗ - 1 Принтер - 2 Сканер - 1 Стеллажи для книг - 97 Кафедра - 3 Выставочный стеллаж - 7 Каталожный шкаф - 4 Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)- 80 Рабочие места снабжены выходом в корпоративную сеть Интернет, имеется контентная фильтрация.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2018. – 223 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» // [Электронный ресурс]: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: www.olympic.ru
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.goup32441.narod. ru
5. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru
6. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: https: //biblio-online.ru
7. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
8. 5.Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
9. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/
10. 7.Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
12. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/
13. 10.Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru
14. 11.Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
15. 12.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2017. — 493 с.. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Юрайт, 2018. — 191 с. —Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Юрайт, 2017. — 125 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
5. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений; базовый уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2015. - 255 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных физических упражнений (тестов), а также выполнения обучающимися практических заданий, заданий, реферата.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	