Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ ПР						
2.	СТРУКТУРА	И СО,	ДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	ДИСЦИПЛ	ины Ф	ИЗИЧЕСКАЯ
	ЛЬТУРА						
3.	УСЛОВИЯ РЕ	АЛИЗАЦ	ии учебно	й дисципл	ІИНЫ ФИЗИ	<b>ЧЕСКА</b>	I КУЛЬТУРА
							15
4.	контроль и	ОЦЕНК	А РЕЗУЛЬТА	ATOB OCBOI	ЕНИЯ УЧЕБ	ной ди	СЦИПЛИНЫ
ΦИ	ЗИЧЕСКАЯ КУ	ЛЬТУРА					21

Преподаватель: Пермяков А.В.

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ГІЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания ПЦК № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ПЦК

**2** А.К. Ханафина

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора

«31» августа 2021 г.

Сивор В.В. Швыдко

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям) по программе базовой подготовки. Составлена с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы по данной специальности.

# 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общей гуманитарный и социально - экономический цикл (ОГСЭ.04)

# 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Студент должен развивать и осваивать следующие **общие** компетенции (ОК) и стремиться к достижению личностных результатов (ЛР):

- ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивнооздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
  - ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
- ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ЛР 8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
  - ЛР 11. 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 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Студент должен готовиться к освоению следующего **практического опыт:** применять правила охраны труда, экстренные способы пострадавшим, использовать противопожарную технику, вести здоровый образ жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

# 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающихся 236 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 118 часов;
- самостоятельной работы обучающихся 118 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	1
лекции	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа студента	118
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	118
Промежуточная аттестация в форме зачетов ( дифференцированного зачёта (6 семестр)	(3-5 семестр)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Форма проведения активного или интерактивного занятия	Наименование осваиваемых компетенций, при интерактивном или активном занятии	Форма проведения практических занятий с использованием ПК
	3 семестр				
Раздел 1.	Введение			ОК 6,8 ЛР 3,7,8,11,12	
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.	6			
	Содержание учебного материала:				
	1 Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта.	2			Занятие с применением презентации
Тема 1.2.	Социально-биологические основы физической				
	культуры и спорта.				
	Содержание учебного материала:				
	1 <b>Практическое занятие №1.</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Общеразвивающие упражнения	2			
Тема 1.3.	Спорт в физическом воспитании студентов				
	Содержание учебного материала:				
	1 Практическое занятие №2. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Общеразвивающие упражнения	2			
Раздел 2	Легкая атлетика	14		ОК 6,8 ЛР 3,7,8,11,12	
Тема 2.1	Кросс (бег по пересеченной местности)				

	Содержание учебного материала:	4			
	<ol> <li>Практическое занятие №3. Техника бега: старт, стартовое ускорение.</li> </ol>	2			
	2 Практическое занятие №4. Бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.	2			
Тема 2.2	Бег на короткие дистанции				
	Содержание учебного материала:	4			
	1 Практическое занятие №5. Техника бега: низкий				
	старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.	2			
	2 Практическое занятие №6. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	2			
Тема 2.3.	Прыжок в длину с разбега				
	Содержание учебного материала:	4			
	1. <b>Практическое занятие №7</b> Специальные упражнения прыгуна в длину.	2	Индивидуальная работа		
	2. <b>Практическое занятие №8</b> Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».	2	1		
Тема2.4.	Метание гранаты				
	Содержание учебного материала:	2			
	1. <b>Практическое занятие №9.</b> Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	2			
Раздел 3.	Баскетбол	18		ОК 6,8 ЛР 3,7,8,11,12	
Тема3.1	Владение мячом				
	Содержание учебного материала:	6			
	1. <b>Практическое занятие №10.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Работа в малых группах		
	2 Практическое занятие №11. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	2	1.0		
	3 <b>Практическое занятие №12.</b> Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2			

Тема 3.2.	Техника защиты				
	Содержание учебного материала:	4			
	<ol> <li>Практическое занятие №13. Стойки защитника, передвижения.</li> </ol>	2			
	2 Практическое занятие №14. Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча.	2			
	Внеаудиторная самостоятельная работа организуется				
	в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	32			
	Практическое занятие №15. Промежуточная	2			
	аттестация в форме зачета	<u> </u>			
	4 семестр				
Тема 3.3.	Техника нападения	6			
	Содержание учебного материала:				
	<ol> <li>Практическое занятие №16. Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</li> </ol>	2			
	2 <b>Практическое занятие №17.</b> Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча.	2			
	3 <b>Практическое занятие №18.</b> Обводка соперника с изменение скорости, направления.	2			
Раздел 4	Волейбол	14		ОК 6,8 ЛР 3,7,8,11,12	
Тема 4.1.	Техника владения мячом			-,,,-,,-	
	Содержание учебного материала:	2			
	1. <b>Практическое занятие №19.</b> Подачи, нападающие удары.	1			
	2. <b>Практическое занятие №20.</b> Передачи, нападающие удары.	1			
Тема 4.2.	Защита				
	Содержание учебного материала:	4			
	1. Практическое занятие №21. Стойки и	2	Работа в малых		
	перемещения, приёмы мяча, блокирование,	2	группах		

	страховка мяча.				
	2. Практическое занятие №22. Блокирование: прыжок	2			
	вверх с выставлением рук над верхом сетки	2			
Тема 4.3.	Тактика нападения				
	Содержание учебного материала:	4			
	<ol> <li>Практическое занятие №23. Подача мяча.</li> <li>Нападающий удар, обманные движения.</li> </ol>	2			
	2. <b>Практическое занятие №24</b> . <b>О</b> бманные движения Отработка: подача мяча, нападающий удар.	2			
Тема 4.4.	Подачи				
	Содержание учебного материала:	4			
	<ol> <li>Практическое занятие № 25. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача</li> </ol>	2			
	<ol> <li>Практическое занятие №26. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.</li> </ol>	2			
Раздел 5	Гимнастика	8		ОК 6,8 ЛР	
				3,7,8,11,12	
Тема 5.1	Акробатика	6			
	Содержание учебного материала:				
	<ol> <li>Практическое занятие №27. Перекаты: вперёд, назад.</li> </ol>	2			
	2 Практическое занятие №28. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
	3 <b>Практическое занятие №29.</b> Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
Тема 5.2	Спортивная гимнастика	2			
	Содержание учебного материала:				
	1 Практическое занятие №30. Упражнения на		Индивидуальная		
	перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	2	работа		

Раздел 6	Виды спорта по выбору.			ОК 6,8	
		20		ЛР	
				3,7,8,11,12	
Тема 6.1	Футбол.	8			
	Содержание учебного материала:				
	1 Практическое занятие №31. Правила игры.		Работа в малых		
	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным	2	группах		
	правилам на площадках разных размеров.				
	2 Практическое занятие №32. Удар по летящему	2			
	мячу средней частью подъема ноги.				
	3 Практическое занятие №33. Удары головой на	2			
	месте и в прыжке, остановка мяча ногой.				
	4 Практическое занятие №34. Отбор мяча, обманные				
	движения, техника игры вратаря, тактика защиты,	2			
	тактика нападения.				
Тема 6.2	Общеразвивающие упражнения				
	Содержание учебного материала:	2			
	1 Практическое занятие №35. Ходьба, бег, прыжки.	1			
	Упражнения с предметами (палки, набивные мячи).	1			
	2 Практическое занятие №36. Упражнения на	1	Индивидуальная		
	гимнастических снарядах (гимнастическая стенка,		работа		
	скамейка)				
Тема 6.3	Ритмическая гимнастика				
	Содержание учебного материала:				
	Ритмическая гимнастика как раздел физической				Занятие с
	культуры обучающегося.	2			применением
					презентации
	1 Практическое занятие №37. Строевые упражнения	: 2			
	перестроения, размыкания.				
	2 Практическое занятие №38. Регулировать скорости	$\cdot$ 2			
	и силу мышечного напряжения.				
	Внеаудиторная самостоятельная работа	46			
	организуется в форме занятий в секциях по видам	10			
	спорта, группах ОФП				

	Практическое занятие №39. Промежуточная	2			
	аттестация в форме зачета				
	5 семестр				
Раздел 7	Атлетическая гимнастика	16		ОК 6,8 ЛР 3,7,8,11,12	
Тема 7.1	Работа на тренажёрах			- , - , - ,	
	Содержание учебного материала:	6			
	1 Практическое занятие №40. Упражнения с				
	тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.)	2			
	2 Практическое занятие №41. Упражнения с		Работа в малых		
	партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук,	2	группах		
	приседание.				
	3 Практическое занятие №42. Упражнения с	2			
	тяжестями (гантелями, гирями).	2			
Тема 7.2	Общая физическая подготовка				
	Содержание учебного материала:				
	1 Практическое занятие №43,44. Лёгкая атлетика.				
	Владение информацией о Всероссийском	2			
	физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду	2			
	и обороне» (ГТО).				
	2 Практическое занятие №45,46. Гимнастика,				
	подвижные игры. Владение информацией о	2			
	Всероссийском физкультурно-спортивном	2			
	комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)				
	3 Практическое занятие №47. Специальная силовая				
	подготовка. Владение информацией о	2			
	Всероссийском физкультурно-спортивном	2			
	комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).				
Раздел 8	Волейбол			OK 6,8	
		14		ЛР	
				3,7,8,11,12	
	Содержание учебного материала:				

	1	Практическое занятие №48. Совершенствование	2	Индивидуальная		
		подачи, нападающие удары.	2	работа		
	2	Практическое занятие №49. Совершенствование	2	•		
		стойки и перемещения, приёмы мяча.	2			
	3	Практическое занятие №50. Совершенствование	2			
		блокирование, страховка мяча.	2			
	4	Практическое занятие №51. Совершенствование	2			
		нижней прямой подачи.	2			
	Bı	неаудиторная самостоятельная работа организуется				
	В	рорме занятий в секциях по видам спорта, группах	26			
	ОФП					
	Пј	рактическое занятие №52. Промежуточная	2			
	аттестация в форме зачета		2			
		6 семестр				
	5	Практическое занятие №53. Совершенствование	2			
		верхней прямой подачи.				
	6	Практическое занятие №54. Верхняя боковая	2			
		подача. Нижняя боковая подача.				
Раздел 9	Гимнастика				OK 6,8	
			10		ЛР	
					3,7,8,11,12	
	Co	одержание учебного материала:				
	1	Практическое занятие №55. Развитие гибкости.	2			
		Упражнения на растяжения и расслабления мышц.	_			
	2	Практическое занятие №56. Упражнения для	2			
		развития подвижности суставов.	_			
	3	Практическое занятие №57. Упражнения на	2			
		координацию движения.	_			
	4	Практическое занятие №58. Упражнения на	2			
		равновесие.	_			
	5	Практическое занятие №59. Подъёмы: силой из		Индивидуальная		
		виса в упор, переворот из виса в упор.	2	работа		
		Промежуточная аттестация в форме				

дифференцированного зачета			
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	14		
Самостоятельная работа (всего)	118		
итого:	236		

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты по специальности. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных,

мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и

наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного И коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### Информационное обеспечение обучения

#### Для студентов:

- 1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
- 2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
- 3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / М-во здравоохранения Рос. Федерации; предисл. Б. А. Поляева. – Москва: Спорт, 2017. – 108 с. - ISBN 978-5-906839-77-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525
- 4. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный pecypc].
  - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
- 5. Решетников H.B., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
- 6. Сайганова Е. Г. Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- 2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- 3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
- 4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования требований c учетом федеральных образовательных государственных стандартов И получаемой профессии профессионального или специальности среднего образования».
- 5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 431 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. ЭБС «IPRbooks»

- 6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. М.: Издательство «Спорт», 2016. 236 с.
- 7. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
- 8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. 392 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. ЭБС «IPRbooks».
- 9. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. Красноярск : СФУ, 2017. 612 с. : ил. Библиогр.: с. 608-609. ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151</a>

#### Интернет-ресурсы

- 1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
- 5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- 6. http://www.trainer.h1.ru/ сайт учителя физ.культуры
- 7. http://zdd.1september.ru/ газета "Здоровье детей"
- 8. http://spo.1september.ru/ газета "Спорт в школе"
- 9. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научнометодический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической	Владение целостной	Устный опрос
культуры в общекультурном,	системой знаний о	Тестирование
профессиональном и социальном	физической культуре и ее	Экспертная оценка
развитии человека	роли в общекультурном,	выполнения контрольных
	профессиональном и	нормативов.
	социальном развитии	зачет
	человека	дифференцированный
		зачёт
Знание основ здорового образа	Использование и	Устный опрос
жизни	применение основ	Тестирование
	здорового образа жизни в	Экспертная оценка
	формировании	выполнения контрольных
	собственного стиля жизни	нормативов.
	для решения личных и	зачет
	профессиональных задач	дифференцированный
		зачёт
Умение использовать	Владение основными	Контроль и оценка
физкультурно-оздоровительную	средствами и методами	результатов освоения
деятельность для укрепления	оздоровительной,	дисциплины
здоровья, достижения	лечебной и адаптивной	осуществляются
жизненных и профессиональных	физической культуры для	преподавателем
целей	укрепления	индивидуально для
	индивидуального здоровья	каждого обучающегося в
	и физического	процессе проведения
	самосовершенствования;	практических занятий,
	ценностями физической	приема функциональных
	культуры и спорта для	проб и контрольных
	успешной социально-	испытаний.
	культурной и	зачет
	профессиональной	дифференцированный
	деятельности.	зачёт
	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, физкультурнооздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой