



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»  
ГБПОУ ИО «АПТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 1  
« 01 » 09 2020 г.  
Председатель ПЦК  
Бирюкова Бирюкова Е.В.

РАССМОТРЕНА И УТВЕРЖДЕНА  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » 09 2020 г.  
Зам. директора по учебной работе  
Шалашова М.А. Шалашова  
Методист Лалетина И.В. Лалетина  
Зав. библиотекой Медведева Медведева И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 05.02.2018 № 69) и рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК6, ОК8.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 38.02.01 в объеме 174 часов.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Объем образовательной программы</b>	174
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	8
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	166
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	6
<b>Итоговая аттестация</b> <b>3,5 семестр – семестровый зачет</b> <b>4, 6 семестр - дифференцированный зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 3 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Раздел 1. Теоретический</b> Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	лекция	Л.3 стр. 4-14	Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу	ОК.2-4 ОК. 6-8
2	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Совершенствование технике бега на короткие дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
3	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
4	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки	Повторение правил соревнований по легкой атлетике	ОК.3 ОК.6-8
5	Совершенствование метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
6	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 2 (3) км	2	Учебно-тренировочное	Прыжковая яма, рулетка; секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
7	<b>Тема 2.2 Футбол</b> Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу	2	Учебно-тренировочное	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a>	Подготовить сообщение: история футбола	ОК. 3, 4 ОК.6-8
8	Удары по мячу различными сторонами стопы	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	закрепить изученную технику	ОК. 3, 4 ОК.6-8
9	Совершенствование техники и тактики спортивных игр	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Применение изученной техники	ОК. 3, 4 ОК.6-8

10	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи; ворота	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
11	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток	закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК. 3, 4 ОК.6-8
12	Удары головой на месте и в прыжке	2	Учебно-тренировочное	Футбольные мячи	Выучить правила соревнований	ОК. 3, 4 ОК.6-8
13	<b>Тема 2.6 Шахматы</b> Основные правила шахмат	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК. 3, 4 ОК.6-8
14	Изучение основ дебюта, миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Подготовить сообщение	ОК. 3 ОК.8
15	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 3 ОК.8
16	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 3 ОК.8
17	Совершенствование техники и тактики игры в шахматы	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат	Повторить правила игры	ОК. 3 ОК.8
18	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК. 3 ОК.8
19	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Совершенствование основных элементов ведения игры	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи_ <a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8
20	Совершенствование техники защиты корзины вблизи	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК. 3 ОК.8
21	Совершенствование нападения против личной защиты	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить упражнение	ОК. 3, 4 ОК.6-8
22	Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии	2	Учебное	Баскетбольные корзины и мячи	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8

23	Учебная игра по упрощённым правилам	2	модельное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачёту	ОК. 3 ОК.8
24	Контрольный тест: бросок мяча в баскетбольную корзину	2	Контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК. 3 ОК.8
<b>ИТОГО</b>		48				

#### 4 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Наглядные пособия и ИОР	Вид занятий	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2	Методическая разработка	лекция	Выполнить конспект	ОК.3 ОК. 7-8
2	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	Баскетбольные корзины и мячи	Учебно-тренировочное	Подготовка к зачету	ОК.3 ОК.6-8
3	<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3 ОК.6-8
4	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 3, 4 ОК.6-8
5	Обучение полу коньковому и коньковому ходу	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 3, 4 ОК.6-8
6	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 3, 4 ОК.6-8
7	Преодоление подъёмов и препятствий	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 3, 4 ОК.6-8
8	Прохождение дистанций до 5 км на время	2	Лыжный инвентарь	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №6	ОК. 3, 4 ОК.6-8
9	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Обучение одиночному и групповому блокированию	2	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> волейбольная сетка, мячи	Учебно-тренировочное	Упражнения на растяжение	ОК. 3, 4 ОК.6-8

10	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	<a href="http://www.sportzone.ru/">http://www.sportzone.ru/</a> свисток	Учебно-тренировочное	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
11	Совершенствование техники нападающего удара	2	скакалки; скамейки	Учебно-тренировочное	Упражнения по ОФП	ОК. 3 ОК.8
12	Общая физическая подготовка волейболиста	2	скакалки; скамейки	Учебно-тренировочное	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3 ОК.8
13	Учебная игра по упрощённым правилам	2	турнирные таблицы.	модельное	прыжки со скакалкой	ОК. 3 ОК.8
14	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	волейбольная сетка, мячи	Учебно-тренировочное	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3 ОК.8
15	<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b> Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	тренажёры, планшет по технике исполнения	Комплексное	прыжки со скакалкой	ОК. 3 ОК.8
16	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	тренажеры	Комплексное	Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК. 3 ОК.8
17	Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь	2	штанга, гантели скакалки;	Комплексное	прыжки со скакалкой, приседания	ОК. 3 ОК.8
18	Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги	2	наклонная скамья, скакалки;	Комплексное	Выполнить комплекс упражнений №7	ОК. 3, 4 ОК.6-8
19	Упражнения с собственным весом тела	2	тренажеры гантели	Комплексное	прыжки со скакалкой, приседания	ОК. 3 ОК.8
20	Упражнения с отягощением	2	штанга с блинами	Комплексное	Выполнить комплекс упражнений №7	ОК. 3, 4 ОК.6-8
21	<b>Тема 2.4 Гимнастика</b> Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	гимнастические маты	Учебно-тренировочное	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
22	Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки	2	канат, стенка шведская, маты гимнастические	Учебно-тренировочное	Выполнить комплекс упражнений №3	ОК. 3, 4 ОК.6-8
23	Лазание по канату и гимнастической стенке	2	канат, шведская стенка гимнастические маты	Учебно-тренировочное	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
24	Танцевально-силовой комплекс аэробики	2	Музыкальный центр, скакалки	Учебно-тренировочное	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8

25	Прыжки в высоту различными способами	2	стойки и планка для прыжков в высоту	Учебно-тренировочное	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4 ОК.6-8
26	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	гимнастические маты	Учебно-тренировочное	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
27	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Закрепление техники метания гранаты, бег 100 м. Контрольное тестирование: бег 500 м	2	Прыжковая яма, рулетка; граната 500 г секундомер	Учебно-тренировочное	Упражнения по ОФП	ОК. 3, 4 ОК.6-8
28	Самостоятельная работа: подготовка к зачету. Толкание ядра, бег 2000 м.	2	Рулетка, ядро, сектор для толкания	Учебно-тренировочное	Выучить правила соревнований	ОК. 3, 4 ОК.6-8
29	Дифференцированный зачет	1	секундомер	Контрольное	Подготовка к зачёту	ОК. 3, 4 ОК.6-8
<b>ИТОГО</b>		57				

### 5 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	2	лекция	Л.1 стр. 17-27	Ответить на вопросы	ОК. 3, 4 ОК.6-8
2	<b>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b> Развитие скоростно-силовых способностей, 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК. 3, 4 ОК.6-8
3	Развитие прыгучести, 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК. 7-8
4	Контрольные тесты: бег (500) 1000 м., метание гранаты	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК. 7-8
5	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8

6	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
7	Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 2 (3) км	2	Контрольное	секундомер; прыжковая яма, рулетка	Индивидуальное по итогам урока	ОК.3 ОК.6-8
8	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Дриблинг без зрительного контроля	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи_ <a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	ОК.3 ОК.6-8
9	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №4	ОК. 3, 4 ОК.6-8
10	Нападение быстрым прорывом	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК. 3, 4 ОК.6-8
11	Нападение против прессинга, овладение действиями с заслонами	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Серия приседаний, прыжки со скакалкой	ОК. 3, 4 ОК.6-8
12	Учебная игра по упрощённым правилам	2	модельное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК. 3, 4 ОК.6-8
13	Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК. 3, 4 ОК.6-8
14	<b>Тема 2.6 Шахматы</b> Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь	Выучить правила игры	ОК. 3, 4 ОК.6-8
15	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор Магнитная доска для демонстраций	Найти информацию на <a href="http://chessrating.narod.ru">chessrating.narod.ru</a>	ОК. 3 ОК.8
16	Совершенствование техники и тактики игры в шахматы	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор	Найти информацию на <a href="http://chessrating.narod.ru">chessrating.narod.ru</a>	ОК. 3 ОК.8
17	Совершенствование основ дебюта	2	учебное	комплект шахмат	Выучить правила игры	ОК. 3 ОК.8

18	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал	Выполнить упражнение	ОК. 3 ОК.8
<b>ИТОГО</b>		36				

### 6 семестр

№ занятия	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Методическая разработка	Выполнить конспект	ОК.3 ОК. 7-8
2	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b> Судейские жесты, техника игры	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачету	ОК.3 ОК.6-8
3	Совершенствование техники защиты корзины вблизи	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Подготовка к зачёту	ОК.3 ОК.6-8
4	Совершенствование нападения против личной защиты	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	Выполнить комплекс упражнений №1	ОК.3 ОК.6-8
5	Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи	упражнения по ОФП	ОК.3 ОК.6-8
6	<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК.3 ОК.6-8
7	Совершенствование полу конькового и конькового хода	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений № 6	ОК.3 ОК.6-8
8	Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений № 5	ОК.3 ОК.6-8
9	Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь	Выполнить комплекс упражнений № 6	ОК.3 ОК.6-8

10	<b>Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка</b> материальная часть АК	2	Учебно-тренировочное	Макет АК-74	Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 3, 4 ОК.6-8
11	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочное	Макет АК-74	Доклад «Правила прицеливания»	ОК. 3, 4 ОК.6-8
12	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир Пневматические винтовки	Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 3, 4 ОК.6-8
13	<b>Тема 2.2 Волейбол</b> Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3, 4 ОК.6-8
14	Контрольное силовое тестирование	2	Контрольное	скакалки; скамейки	Подготовка к зачету	ОК. 3, 4 ОК.6-8
15	Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3, 4 ОК.6-8
16	Самостоятельная работа: подготовка к зачету. Волейбольные подачи, прыжки в длину с места.	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи	Изучение правил игры по волейболу	ОК. 3 ОК.8
17	Дифференцированный зачет	1	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи		ОК. 3, 4 ОК.6-8
<b>ИТОГО</b>		33				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «Зал борьбы» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие – М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>