

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

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 4

от « 05 » 07 2023 г.



М. Кривоносов
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

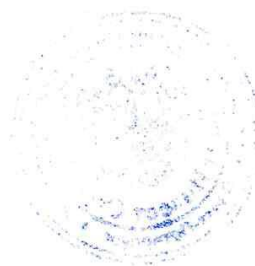
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

заочная форма обучения



Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности.

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5 от 05.07.2023 г

Одобрена на заседании цикловой комиссии №6 от 28.06.2023

Разработчик:

Карпова Е.И., преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двумя содержательными линиями приобретения знаний по:

- 1.физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2.спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3.введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия:

- ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения.

- нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия:

- соотносится с интересами студентов в занятиях физической культурой и спортом;

- ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности;
- показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

1. Теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и **практический (учебно-методического)** обеспечивающего:

- формирование знаний методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- формирование знаний методов и средств, направленных на совершенствование жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков;
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности;
- формированию качеств и свойств личности;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2. Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

3. Зачетный, направленный на осмысление и усвоение программного материала, направленный на обобщение и систематизацию всего изученного материала.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	216
в том числе:	
Учебные занятия	4
практические занятия	2
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	212

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
		216	
Раздел 1. Лекции. Тема 4. История физической культуры.			
	Содержание учебного материала.	10	
	Тема 4. Лекция. История физической культуры и спорта. Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения.		ОК 4,5,7
	Практические задания:		
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5. Тесты по темам физической культуры.			
Тест по лекции «История физической культуры и спорта».	Самостоятельная работа 1. 1.Изучение Тема 4. Лекция. История физической культуры и спорта. 2. Контрольные вопросы по изучаемой теме.	10	

<p>Раздел 1. Лекции. Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>		40	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тема 2.1. Лекция. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и структура занятия физическими упражнениями. Задачи и направленность. Цель самостоятельных занятий. Физиологический механизм тренировочного занятия на организм человека. Содержание и задачи тренировочного занятия. Методика проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Тема 2.2. Лекция. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p> <p>Тема 2.3. Лекция. Двигательные действия (ДД). Двигательное действие и физическое упражнение: Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Формирование двигательного навыка: Этапы обучения и овладения ДД. Методы обучения и овладения ДД.</p> <p>Тема 2.4. Лекция. Физические качества. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>		ОК 2, 3, 4, 5, 10
	<p>Практические задания:</p>		
<p>Раздел 2. Практические</p>			

занятия. Тема 2.1. Учебно-методические занятия.			
УМЗ 5. Методика составления плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	Самостоятельная работа 2. 1. Изучение Темы 2.1. Лекции. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Темы 2.2. Лекции. Физическая подготовка. 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	15	
УМЗ 6. Методика составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	Самостоятельная работа 3. 1.Изучение Темы 2.3. Лекции. Двигательные действия (ДД). 2.Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	15	
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5. Тесты по темам физической культуры.			
Тест «Физические качества».	Практические задания:		
	Самостоятельная работа 4. Изучение Темы 2.4. Лекции. Физические качества. Тестовый опрос по теме «Физические качества»	10	
Раздел 1. Лекции. Тема 3. Самоконтроль за состоянием			

здоровья.			
	Содержание учебного материала	76	
	Тема 3. Лекция. Самоконтроль за состоянием здоровья. Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры.		ОК 2, 3, 4, 5, 10
	Практические задания.		
Развернутые ответы по теме «Самоконтроль за состоянием здоровья»	Самостоятельная работа 5. 1.Изучение Тема 3. Лекция. Самоконтроль за состоянием здоровья. 2.Контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме.	10	
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.1. Учебно-методические занятия			
УМЗ 3. Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Самостоятельная работа 6. Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	6	
	Самостоятельная работа 7. Оценка острого утомления (опросник).	6	
	Самостоятельная работа 8. Оценка степени хронического утомления (опросник).	6	
	Самостоятельная работа 9. Оценка функциональной работоспособности (тесты).	6	
	Самостоятельная работа 10. Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	6	

	Самостоятельная работа 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник).	6	
	Домашняя контрольная работа 1. 1. Самоанализ результатов тестирований и опросов по самостоятельным работам 5-10. Выводы по индивидуальному состоянию здоровья. 2. В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры: - для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления <u>ИЛИ</u> - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности 3. Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	30	
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.2. Силовая подготовка.			
	Самостоятельная работа 12. Выполнение учебно-тренировочного занятия комплексного воздействия на мышцы тела по методу круговой тренировки по заданию преподавателя с фиксированием функциональных показателей (ЧСС) реакции организма на физическую нагрузку.	10	
Раздел 1. Лекции. Тема 5. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.	Содержание учебного материала.	20	
	Тема 5.1. Лекция. Здоровье. Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.		ОК 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10
	Тема 5.2. Лекция. Здоровый образ жизни. Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.		
	Тема 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем.		

	Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.		
	Практические задания:		
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5. Тесты по темам физической культуры.			
Тест «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»	Самостоятельная работа 13. 1.Изучение темы 5.1. Лекция. Здоровье; темы 5.2. Лекция. Здоровый образ жизни; темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос по теме 5.	10	
Раздел 2 . Практические задания. Тема 2.1. Учебно-методические занятия			
УМЗ 7. Методики современных оздоровительных систем физической культуры.	Самостоятельная работа 14. 1.Изучение темы 5.3. Учебно-методическое пособие. Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Современные оздоровительные системы физической культуры. 2.Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы: _____». Выбрать одну из современных оздоровительных систем.	10	
Раздел 1. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		40	
	Содержание учебного материала.		
	Тема 6.1. Лекция. Профессионально-прикладная физическая культура		ОК 1-10

	<p>строительных специальностей. Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая культура, как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная культура личности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов техникумов-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техникумов строительной специальности. Требования к психофизической подготовленности техникумов строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.</p> <p>Тема 6.2. Лекция. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры. Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры: сущность и основные понятия, основные функции и формы занятий, содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Основные системы и направления оздоровительной физической культуры. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</p> <p>Тема 6.3. Лекция. Методики корригирующей гимнастики для глаз. Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Лекция 6.4. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.</p>		
	Практические задания:		
<p>Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5. Тесты по темам физической культуры.</p>			
<p>Тестовые вопросы по лекции Тема 6.1.</p>	<p>Самостоятельная работа 15. 1.Изучение Тема 6.1.Лекции «Профессионально-прикладная физическая культура</p>	10	

Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.	строительных специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по лекции Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.		
Раздел 2 . Практические задания. Тема 2.1. Учебно-методические занятия			
УМЗ 8. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Самостоятельная работа 16. 1. Изучение Тема 6.2. Лекция. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры. 2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.	10	
УМЗ 9. Методики корригирующей гимнастики глаз.	Самостоятельная работа 17. 1. Изучение Темы 6.3. Лекция. Методики корригирующей гимнастики для глаз. 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.	10	
УМЗ 10. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.	Самостоятельная работа 18. 1. Изучение Темы 6.4. Лекция. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.	10	
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5.		30	

Тесты по темам физической культуры.			
ИТОГОВЫЙ тест по темам учебного материала ОГСЭ.04 заочного отделения.	Домашняя контрольная работа 2: 1.Повторение учебного материала по темам курса ОГСЭ.04 заочного отделения. 2. Итоговый тестовый опрос по темам учебного материала курса ОГСЭ.04 заочного отделения.	30	ОК 1-10
Всего по дисциплине:		216	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>Самостоятельное составление комплексов упражнений, планов-схем самостоятельных тренировочных занятий</p> <p>Самостоятельное составление схем овладения двигательным движением.</p> <p>Определение основных понятий по темам учебного курса</p> <p>Самостоятельный анализ состояния индивидуального здоровья в покое, после умственной и физической нагрузки</p> <p>Самостоятельный подбор специальных упражнений для самостоятельных занятий различной направленности: общеукрепляющей, оздоровительной, рекреативной, тренировочной.</p> <p>Подготовка презентаций по темам учебного курса</p> <p>Подготовка к тестированию</p> <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p> <p>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - форм и содержание физических упражнений. - использования тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития - методов и средств, способствующими развитию физических качеств и укреплению здоровья - по созданию презентаций по темам учебного курса, оформлению и составлению планов-схем,

конспектов самостоятельных занятий физическими упражнениями

- норм здорового образа жизни;
- требований к физическим качествам, предъявляемые профессией;
- возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:

- применения методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья
- самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической и умственной работоспособности
- составление индивидуальной программы занятий, комплекса физических упражнений с учетом состояния здоровья на основе знаний оценки собственного уровня работоспособности
- самостоятельное внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
- ведения дневника самоконтроля
- самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности
- использования знаний оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды;
- применение здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.

Методы оценки результатов обучения:

- оценка за представление презентаций по темам
- оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий, планов – конспектов занятий оздоровительного и тренировочного характера,
- оценка за грамотный подбор упражнений для

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

Критерии оценки для письменных работ

оценка	Показатели выполнения
5	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов
4	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета.
3	Работа правильно выполнена не менее 2/3 всей или допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов.
2	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено 50% всей работы

18

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Основная литература

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

19

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели и доской.
2. Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
3. Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
4. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: Домашняя работа по конспектированию Анализ предложенных понятий по изучаемой теме; Самостоятельное составление комплексов упражнений Подготовка рефератов и эссе по темам Подготовка к тестированию
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся: - норм здорового образа жизни; -требований к физическим качествам, предъявляемые профессией; - возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся: - на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня работоспособности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья;

	<ul style="list-style-type: none">- использовать знания оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды;- выбирать и применять здоровьесберегающие технологии в условиях профессиональной <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- проверка практических навыков- тестирование- контрольная работа
--	---

