

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Сергиево-Посадский институт игрушки–
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Высшая школа народных искусств (академия)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой _____
протокол № 10
от «29» 04 2022 г.
Зав.кафедрой Е.Б. Николаева



УТВЕРЖДАЮ
Директор СНИИ ВШНИ
О.В.Озерова
«30» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 54.02.01 Дизайн (художественное проектирование, моделирование и оформление игрушек)

уровень подготовки: базовый СПО
на базе основного общего образования

Сергиев Посад
2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования по программе базовой подготовки 54.02.01 Дизайн (по отраслям) .

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки-филиал ВШНИ
(академия)

Разработчик: Костюкова О.В., преподаватель СПИИ ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	168
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 8
Раздел 2. Практическая часть			ОК 8
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия Изучение техники безопасности на занятиях физической культуры и легкой атлетики. Виды легкой атлетики, её оздоровительное и прикладное значение. Выполнение специальных (беговых) упражнений. Развитие выносливости, техники бега на короткие, средние дистанции; техники челночного бега; техники низкого и высокого старта. Сдача контрольных нормативов 30м, 60м, 100м, 500м и 1000м.	8	ОК 8
Тема 2.2. Гимнастика	Практические занятия Изучение оздоровительного и прикладного значения гимнастики, техники безопасности на занятиях гимнастикой, страховка, само страховка. Изучение техники кувырка вперед, назад; техники стойки на лопатках и гимнастического моста. Выполнение строевых упражнений (построения и перестроения). Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи), на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, гимнастический мост, шпагат).	8	ОК 8

	Выполнение гимнастических упражнений, выполняемых индивидуально, в парах, группах. Выполнение элементов атлетической гимнастики, ритмической гимнастики. Сдача контрольных нормативов (кувырок вперед, назад). Сдача акробатической связки.		
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия Изучение оздоровительного и прикладного значения спортивных игр; виды спортивных игр; терминология; правила игры и судейства; техники безопасности игры. Баскетбол: техника и тактика игры в нападении (ведение мяча, передачи в парах, броски в кольцо, финты); техника и тактика игры в защите (стойки, передвижения, передачи в парах в движении, выбивание мяча, перехваты мяча); двусторонняя игра.	13	ОК 8
	Промежуточная аттестация	1	
Раздел 3. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 3.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	
Раздел 4. Практическая часть			ОК 8
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия Изучение оздоровительного и прикладного значения лыжной подготовки, терминологии, правил судейства. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные лыжные ходы, техника одновременно бесшажного и попеременного двухшажного ходов, конькового хода, техника поворотов, подъема, спуска, торможения. Сдача контрольных нормативов 3000м (5000) свободным стилем. Развитие общей выносливости, скоростной выносливости.	16	
Тема 4.2. Спортивные игры	Практические занятия Изучение правил игры и судейства, техники безопасности игры. Волейбол: техника передачи мяча сверху, прием мяча снизу, техника подачи (боковая, нижняя, верхняя прямая), техника нападающего удара. Блок. Техника и тактика. Жесты судей. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	6	ОК 8
Тема 4.3. Легкая атлетика	Практические занятия Изучение техники метания мяча, гранаты; прыжка в длину с места, с разбега. Сдача контрольных нормативов прыжка в длину с места. Изучение техники эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов.	6	ОК 8

	Подвижные игры и эстафеты.		
Тема 4.4.	Практические занятия	3	ОК 8
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, длительное пребывание в помещении, неблагоприятная температура; формирование знаний по физической культуре, необходимых для успешного применения их в будущей профессии и повседневной жизни.		
	Промежуточная аттестация	1	
Раздел 5. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Особенности организации физического воспитания в СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
Раздел 6. Практическая часть			ОК 8
Тема 6.1.	Практические занятия	12	
Легкая атлетика	Изучение техники безопасности на занятиях физической культуры и легкой атлетики. Выполнение специальных (беговых) упражнений. Развитие выносливости, техники бега на короткие, средние дистанции; техники челночного бега; техники низкого и высокого старта. Сдача контрольных нормативов 30м, 60м, 100м, 500м и 1000м.		
Тема 6.2.	Практические занятия	8	ОК 8
Гимнастика	Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. Изучение техники кувырка вперед, назад; техники стойки на лопатках и гимнастического моста. Выполнение строевых упражнений (построения и перестроения). Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи), на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, гимнастический мост, шпагат). Выполнение гимнастических упражнений, выполняемых индивидуально, в парах, группах. Выполнение элементов атлетической гимнастики, ритмической гимнастики.		

	Сдача контрольных нормативов (кувырок вперед, назад). Сдача акробатической связки.		
Тема 6.3.	Практические занятия	9	ОК 8
Спортивные игры	Изучение терминологии, правила игры и судейства; техники безопасности игры в баскетбол. Баскетбол: техника и тактика игры в нападении (ведение мяча, передачи в парах, броски в кольцо, финты); техника и тактика игры в защите (стойки, передвижения, передачи в парах в движении, выбивание мяча, перехваты мяча); двусторонняя игра.		
	Промежуточная аттестация	1	
Раздел 7. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 7.1.	Содержание учебного материала	2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Раздел 8. Практическая часть			ОК 8
Тема 8.1.	Практические занятия	14	
Лыжная подготовка	Изучение правил судейства. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные лыжные ходы, техника одновременно бесшажного и попеременного двухшажного ходов, конькового хода, техника поворотов, подъема, спуска, торможения. Сдача контрольных нормативов 3000м (5000) свободным стилем. Развитие общей выносливости, скоростной выносливости.		
Тема 8.2.	Практические занятия	6	ОК 8
Спортивные игры	Изучение правил игры и судейства, техники безопасности игры. Волейбол: техника передачи мяча сверху, прием мяча снизу, техника подачи (боковая, нижняя, верхняя прямая), техника нападающего удара. Блок. Техника и тактика. Жесты судей. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.		
Тема 8.3.	Практические занятия	8	ОК 8
Легкая атлетика	Изучение техники метания мяча, гранаты; прыжка в длину с места, с разбега. Сдача контрольных нормативов прыжка в длину с места. Изучение техники эстафетного бега. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты.		
Тема 8.4.	Практические занятия	1	ОК 8
Профессионально-	Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		

прикладная физическая подготовка	Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, длительное пребывание в помещении, неблагоприятная температура; формирование знаний по физической культуре, необходимых для успешного применения их в будущей профессии и повседневной жизни.		
	Промежуточная аттестация	1	
Раздел 9. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 9.1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	
	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Система физического воспитания. Общая физическая подготовка. Спортивная подготовка. Организация занятий физической и спортивной подготовки. Особенности занятий физической и спортивной подготовки для юношей и девушек. Основные принципы построения занятий физической и спортивной подготовки.		
Раздел 10. Практическая часть			ОК 8
Тема 10.1. Легкая атлетика	Практические занятия	10	
	Изучение техники безопасности на занятиях физической культуры и легкой атлетики. Выполнение специальных (беговых) упражнений. Развитие выносливости, техники бега на короткие, средние дистанции; техники челночного бега; техники низкого и высокого старта. Сдача контрольных нормативов 30м, 60м, 100м, 500м и 1000м.		
Тема 10.2. Гимнастика	Практические занятия	6	ОК 8
	Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. Изучение техники кувырка вперед, назад; техники стойки на лопатках и гимнастического моста. Выполнение строевых упражнений (построения и перестроения). Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи), на гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, гимнастический мост, шпагат). Выполнение гимнастических упражнений, выполняемых индивидуально, в парах, группах. Выполнение элементов атлетической гимнастики, ритмической гимнастики. Сдача контрольных нормативов (кувырок вперед, назад). Сдача акробатической связки.		
Тема 10.3. Спортивные игры	Практические занятия	9	ОК 8
	Изучение терминологии, правила игры и судейства; техники безопасности игры в баскетбол. Баскетбол: техника и тактика игры в нападении (ведение мяча, передачи в парах, броски в кольцо, финты); техника и тактика игры в защите (стойки, передвижения, передачи в парах в		

	движении, выбивание мяча, перехваты мяча); двусторонняя игра.		
	Промежуточная аттестация	1	
Раздел 11. Теоретическая часть			ОК 8
Тема 11.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2	
Раздел 12. Практическая часть			ОК 8
Тема 12.1. Лыжная подготовка	Практические занятия Изучение правил судейства. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные лыжные ходы, техника одновременно бесшажного и попеременного двухшажного ходов, конькового хода, техника поворотов, подъема, спуска, торможения. Сдача контрольных нормативов 3000м (5000) свободным стилем. Развитие общей выносливости, скоростной выносливости.	12	
Тема 12.2. Спортивные игры	Практические занятия Изучение правил игры и судейства, техники безопасности игры. Волейбол: техника передачи мяча сверху, прием мяча снизу, техника подачи (боковая, нижняя, верхняя прямая), техника нападающего удара. Блок. Техника и тактика. Жесты судей. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.	6	ОК 8
Тема 12.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, длительное пребывание в помещении, неблагоприятная температура; формирование знаний по физической культуре, необходимых для успешного применения их в будущей профессии и повседневной жизни.	1	ОК 8
	Промежуточная аттестация	1	
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации образовательной программы

Аудитории №102.

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион, тренажерный зал, лыжная база для проведения лекционных и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной учебной работы обучающихся.

Перечень основного оборудования: стенка спортивная, стол теннисный, комплект тренажеров, электромегафон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2
2. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
4. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>
5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
6. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
7. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>
8. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>
9. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Зувев [и др.]. —

- Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>
10. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — 978-5-89040-610-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59130.html>
 11. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — 978-5-9227-0637-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России 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 Минобрнауки России 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 с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего
5. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — 978-5-9718-0714-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>
6. Барчуков. И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров.- М.: Академия, 2010.
7. Бишаева А.А.. Физическая культура. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 446 с. — 978-5-222-21762-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
9. Евсеев Ю.И.. Физическая культура, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения). Издание 8-е, исправленное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2012.
10. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – М.: Академия, 2010.
11. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.А. Карпушин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. —

- 303 с. — 978-5-9718-0648-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>
12. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>
 13. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В.И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>
 14. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — 978-5-9718-0613-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>
 15. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — 978-5-9718-0613-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>
 16. Педагогика физической культуры / М.В. Прохорова [и др.]. — М.: Путь, 2009. - 288с.
 17. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
 18. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — 978-5-94839-567-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>
 19. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>
 20. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
 21. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 64 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29722.html>
 22. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная

информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721.html>

23. Хлистун Ю.В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (3-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс] / Ю.В. Хлистун, С.Н. Братановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2013. — 492 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19241.html>

Интернет-ресурсы:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Учебно-методический комплекс. — М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. — 315 с. —электронный ресурс- URL: http://bibl.kfmesi.ru/files/ymk/fizkylt_1.pdf (дата обращения 03.11.2013)
2. Нормативы. // Злой физрук. – сайт- 2005-2013. URL: <http://zloy-fizruk.narod.ru/> (дата обращения 03.11.2013)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i> обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i> обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное</p>

<p>профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>
---	--	---