

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
28.04.2022 протокол № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Квалификация выпускника: специалист по земельно-имущественным
отношениям

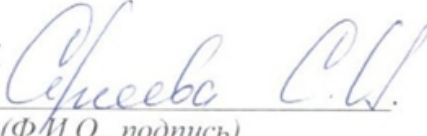
Нормативный срок обучения: 2г. 10м.

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2022 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК «18»02 2022 года.
Протокол № 6,

Председатель методического совета СПК
Сергеева С.И. _____


(Ф.И.О., подпись)

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
«25»02 2022 года. Протокол № 6.

Председатель педагогического совета СПК
Дёгтев Д.Н. _____


(Ф.И.О., подпись)

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 486.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Кораблина Анастасия Михайловна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Анохина Инна Анатольевна – доцент, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Шелестов Владимир Станиславович – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Новиков Юрий Николаевич – доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Зиземская Надежда Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Чекалина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Войтович Денис Игоревич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Ермолова Елена Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Яковлева Любовь Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Козловцева Екатерина Александровна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лубкин Янис Янович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Лукин Анатолий Анатольевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Болдинова Елена Евгеньевна – преподаватель строительно-политехнического колледжа

Коваленко Иван Николаевич – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Низкова Лариса Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Гостев Валерий Николаевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Содержание

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	6
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.	16

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях ПНО и СПО.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки учебного плана.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **иметь практический опыт:**

ПО1 - использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;

ПО2- составления и выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

ПО3- выполнения комплексов упражнений направленных на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

ПО4 - наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

ПО5 - совершенствования прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, плавание, передвижению на лыжах и подвижных игр;

ПО6 - обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка - 236 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки – 118 часов;
 самостоятельной работы – 118 часов.

В том числе часов вариативной части: 236 часов.

Объем практической подготовки - 4 часа.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности
ОК 3	организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 6	работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10	соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практ.подг.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	
в том числе:		
лекции	4	
практические занятия, из них	114	
учебные занятия	90	2
контрольные занятия	24	2
В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	
подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	30	
самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	30	
занятия в спортивных клубах и секциях	30	
подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	28	
Итоговая аттестация в форме		
3-6 семестр	зачет	

3.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Тематический план учебных занятий основного отделения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения*
1	2	3	4
Раздел 1.	Лекционные занятия	4	
Тема 1.1	Теоретические основы физической культуры	1	1
Тема 1.2	Здоровье. Основы здорового образа жизни	1	1
Тема 1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, самоконтроль в процессе занятий	2	1
Раздел 2.	Практические занятия	114	
Тема 2.1.	Учебные занятия	90	
2.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1
2.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	
	Общеразвивающие упражнения	2	2
	Скоростно-силовые упражнения	2	2
	Упражнения на развитие гибкости	2	2
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	2
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	2
	Упражнения на развитие силы	2	2
	Круговая тренировка	2	2
2.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	8	2
2.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18	2
2.1.5	Оздоровительные системы	18	
	Стретчинг	6	2
	Упражнения с предметами	6	2
	Ритмическая гимнастика	6	2
2.1.6	Спортивные игры	24	
	Обучение технике игры в баскетбол	6	2
	Обучение технике игры в волейбол	6	2
	Обучение технике игры в мини-футбол	6	2

	Обучение технике игры в настольный теннис	6	2
2.1.7	Единоборства	6	
	Обучение технике самбо	6	2
Тема 2.2.	Контрольные занятия	24	
2.2.1	Тесты на физическую подготовленность	16	2
2.2.2	Функциональные пробы	8	2
Раздел 3.	Самостоятельная работа	118	
3.1	Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	30	3
3.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	30	3, 2
3.3	Занятия в спортивных клубах и секциях	30	3
3.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	28	2
	Всего	236	

Тематический план учебных занятий специального отделения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения*
1	2	3	4
Раздел 1.	Лекционные занятия	4	
Тема 1.1	Теоретические основы физической культуры	1	1
Тема 1.2	Здоровье. Основы здорового образа жизни	1	1
Тема 1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, самоконтроль в процессе занятий	2	1
Раздел 2.	Практические занятия	114	
Тема 2.1.	Учебные занятия	90	
2.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1
2.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	
	Общеразвивающие упражнения	2	2
	Скоростно-силовые упражнения	2	2
	Упражнения на развитие гибкости	2	2
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	2

	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	2
	Упражнения на развитие силы	2	2
	Круговая тренировка	2	2
2.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	8	2
2.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	2
2.1.5	Оздоровительные упражнения	18	
	Упражнения для улучшения кровообращения	6	2
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	6	2
	Упражнения с гимнастическими палками	6	2
2.1.6	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	20	
	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	4	2
	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	4	2
	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	4	2
	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	2
	Корректирующие упражнения	4	2
2.1.7	Оздоровительные системы	18	
	Гимнастика Утехина	6	2
	Гимнастика Аветисова	6	2
	Гимнастика для снятия утомления глаз	6	2
Тема 2.2	Контрольные занятия	24	
2.2.1	Тесты на физическую подготовленность	16	2
2.2.2	Функциональные пробы	8	2
Раздел 3.	Самостоятельная работа	118	
Тема 3.1	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	60	3
Тема 3.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	58	3, 2
	Всего	236	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в очной форме обучения в виде лекционных и практических занятий и самостоятельной работы.

Лекционные занятия направлены на формирование теоретических основ физической культуры личности, подготовку ее к профессиональной деятельности, а также создание необходимой теоретической базы для самостоятельных занятий спортом и физической культуры.

Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по 2-4 аудиторных часа в неделю. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения, направленные на развитие физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.

Контрольные занятия определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студенческой молодежи.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.

Основной критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

Содержание материала по физической культуре в группах специального учебного отделения.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей

программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечнососудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;

- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;

- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;

- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;

- поджелудочной железы: панкреатит;

- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;

- кровообращения: лейкозы, анемии;

- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий. Занятия проходят в виде методико-практических занятий по следующим темам:

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;

- основы массажа и самомассажа;

- оказание первой помощи;

- основные методы исследования функционального состояния студентов;

- хронометрирование занятий по физической культуре;

- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал №1 (30 x 18 м²);
- спортивный зал №2 (32 x 15 м²);
- зал бокса (18 x 15 м²);
- зал борьбы (23 x 4 м²);
- зал настольного тенниса (23 x 4 м²).

Для изучения предмета «Физическая культура» используются следующее оборудование: антенна волейбольная, баскетбольные щиты, весы электрические медицинские, ворота для мини-футбола, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, динамометр, коврик гимнастический, манометр для мячей, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч для настольного тенниса, мяч футбольный, мячи для фитнеса, обруч, обруч стальной цветной, палка гимнастическая, прибор для измерения гибкости, ракетка для настольного тенниса, ростомер, свисток, секундомер, сетка для волейбола, сетка для настольного тенниса, скакалка, стенка гимнастическая «шведская», стенка шведская, сумка для мячей, теннисный стол, тонометр, турник настенный, ковер для борьбы.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основные источники:

1. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. – Москва : Юрайт, 2020. – 113 с.
2. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с.
3. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

Дополнительные источники:

1. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109707.html>

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html>

4. Налобина А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Федорова Т.Н.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html>

5. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.].. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

7. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

4.2.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществления образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение: Windows Professional (7 и 8); Microsoft Office 2007;
- научная электронная библиотека Elibrary;
- электронно-библиотечная система IPRbooks;
- электронно-библиотечная система «Юрайт»;
- база статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

4.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Министерство просвещения Российской Федерации - <https://edu.gov.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Министерство здравоохранения РФ - <https://www.rosminzdrav.ru/>
- Федеральный портал «российское образование» - <http://www.edu.ru/>
- Воронежский государственный технический университет - <https://cchgeu.ru/>
- Российский студенческий спортивный союз - <http://studsport.ru/>
- Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области - <https://edu.govvrn.ru/>
- Автономное учреждение Воронежской области «Центр развития физической культуры и спорта» - <http://www.sport-vrn.ru/>

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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) Практический опыт	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование Зачет
основы здорового образа жизни	Тестирование Зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь :	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование Зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт :	
использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей	Тестирование Зачет
составления и выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	Тестирование Зачет

выполнения комплексов упражнений направленных на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	Тестирование Зачет
наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Тестирование Зачет
совершенствования прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, плавание, передвижению на лыжах и подвижных игр	Тестирование Зачет
обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта	Тестирование Зачет

Разработчики:

Преподаватель КФВис Т.А.С Кораблин А.И.
(место работы) (занимаемая должность) (подпись, инициалы, фамилия)

Доцент КФВис П.В.И. Анохин Н.А.
(место работы) (занимаемая должность) (подпись, инициалы, фамилия)

Преподаватель КФВис С.А. Коловиев Е.А.
(место работы) (занимаемая должность) (подпись, инициалы, фамилия)

Руководитель образовательной программы

Принимая Р.И.И. Т.А.Рябенко
Синдическо- (должность) (подпись) (Ф.И.О.)
наблюдатель колледжа

Эксперт

Зав. кафедрой ФВис С.А.
(место работы) (подпись)
г.н.н., доцент

Литвинов Е.В.

