

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Института СПО  
/ Моргачева Н. В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 Физическая культура**

Базовый уровень подготовки

11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 392 от 02.06.2022.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО СГЦ.04 «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки, социально-гуманитарного учебного цикла среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчики рабочей программы:

Шевяков А.Н., преподаватель института СПО

Рецензент:

Семянникова В.В., к.п.н., доцент,

зав. кафедрой теории и методики физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **I. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

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

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

**В части физического воспитания:**

- сформированности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**В части овладение универсальными регулятивными действиями:**

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 112 часа, в том числе:

**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов;

**самостоятельной** работы обучающегося 0 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i><b>Вид учебной работы</b></i>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
В том числе:	
Лекционные занятия	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	<b>112</b>
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачет - 3, 4, 5 семестр, зачет с оценкой – 6 семестр</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Базовые виды спорта			96	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		20	
	1	-		
	Практические занятия		20	2
	1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.		2	
	2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.		2	
	3. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.		4	
	4. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.		4	
	5. Техника выполнения прыжка в длину с места.		2	
	6. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.		2	
	7. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2	
	8. Основы техники прыжка в длину с разбега.		2	



		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
		-			
<b>Тема Гимнастика</b>	<b>1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
		1	-		
		<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	2
		1.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		2	
		2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		4	
		3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		2	
		4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).		2	
		5. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.		4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		

	1	-		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		4	
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		4	
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	-			
<b>Тема Баскетбол</b>	<b>1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1	-		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.		2	
	2. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после		2	

		ведения мяча, бросок мяча.			
		3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
		4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6		
		Самостоятельная работа обучающихся			
		-			
Тема Бадминтон	1.5	Содержание учебного материала	6		
		1	-		
		Практические занятия		6	2
		1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		2	
		2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
		3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся			
		-			
Тема	1.6	Содержание учебного материала	6		

<b>Акробатика</b>	1			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2	
	2. Совершенствование акробатических элементов		2	
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	-			
<b>Тема 1.7. Аэробика(фитнес)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1			
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	<b>2,3</b>
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2	
	2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		2	
	3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

Тема 1.8. Футбол	Содержание учебного материала		12	
	1			
	Практические занятия		12	2
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		2	
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		2	
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		2	
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	-			
Тема 1.9. Национальные спортивные игры	Содержание учебного материала		8	
	1			
	Практические занятия		8	1,2,3
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		8	

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема Атлетическая гимнастика</b>	<b>2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1	-		
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	2
		1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	4	
		2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			<b>8</b>	
<b>Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1	-		
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	2,3
		1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы,	4	

	профессиональные заболевания.		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Всего</b>		<b>112</b>	

*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)*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

**1. Спортивный зал** (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

**2. Теннисные столы.**

**3. Зал спортивных игр** (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

**4. Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт.Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

**5. Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

**6.Оборудование:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – Текст:электронный//ЭБСBook.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/941740](https://book.ru/book/941740) (дата обращения 20.08.2023)
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.08.2023)
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7.- Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895) (дата обращения 20.08.2023)
4. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. – Москва: Русайнс, 2022. – 104 с. – ISBN 978-5-4365-8733-2. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696) (дата обращения 20.08.2023)
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с. – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/926242](https://book.ru/book/926242) (дата обращения 20.08.2023)
6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. – Москва: Русайнс, 2022. – 96 с. – ISBN 978-5-4365-9021-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/942729](https://book.ru/book/942729) (дата обращения 20.08.2023)
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: Русайнс, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-4365-6697-9. – Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – [URL:https://book.ru/book/939962](https://book.ru/book/939962) (дата обращения 20.08.2023)
8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование) ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения 20.08.2023)
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая **подготовка**: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. –

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534- 13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678> (дата обращения 20.08.2023)

#### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534- 02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения 20.08.2023)
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.08.2023).
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.08.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.
5. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292928> (дата обращения: 20.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: <http://www.e.lanbook.com>
4. Образовательная платформа «Юрайт», Адрес для работы: <https://urait.ru/>

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

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

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><b><u>Знать:</u></b></p> <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 профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	ОК 08	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений.</p> <p>Комплект заданий для тестирования.</p> <p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p>