

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования **44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Организация-разработчик: Колледж РХГА

Разработчик: Аникиев Владимир Александрович, преподаватель Колледжа РХГА.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательного цикла ППССЗ.

1.3 Цель учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

Образовательные результаты, приобретаемые в рамках освоения ППССЗ, в том числе, с учетом получаемой специальности СПО:

общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

профессиональные компетенции:

ПК 1.3. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области дополнительного образования.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

в части:

- гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

- патриотического воспитания: идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

- духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

- эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

- физического воспитания: сформированность 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.

- трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

- экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей

среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

- ценностей научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• **метапредметных:**

Овладение универсальными познавательными действиями:

а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

• **предметных:**

1) умение 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальной учебной нагрузки студента 175 часа, в том числе:

Самостоятельная работа студентов 58 час

Практические занятия обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	117
Самостоятельная работа студентов (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 1 семестра и дифференцированного зачета в конце 2 семестра.</i>	

2. 2 Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		4
Раздел 1	Физическая культура как элемент общей культуры человека. Человек как биосоциокультурная система. Физическая культура личности.		
Тема 1.1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.	1. Физическая культура и стиль жизни.	3	1
	2. Ценности физической культуры.	3	1
	3. Видовые компоненты физической культуры.	3	1
	Самостоятельная работа		
	Самоанализ компетентности в области поддержания физического здоровья на основе выполнения диагностической методики.	8	1
Тема 1.2. Лёгкая атлетика	1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	3	2
	«Бег на средние и длинные дистанции»		
	1.Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование	3	2
	2.Беговые упражнения, беговой шаг, бег по дистанции		2
	3.Средства для развития выносливости, скоростной выносливости		2
	4.Пробегание дистанция 500м на время		2
	5.Кросс 1500 м без учёта времени		2
	«Бег на короткие дистанции»		
	1.Низкий старт, стартовый разгон.	3	2
	2.Беговые и прыжковые упражнения		2
	3.Беговой шаг, бег по дистанции.		2
	4.Средства для развитие скорости		2
	5.Бег 100 м		2
	«Метания»		

	1. Упражнения с набивными мячами	3	2
	2. Толкание набивного мяча с места, толкание набивного мяча на результат		2
	«Эстафетный бег»		2
	1. Передача эстафетной палочки на месте и в движении, передача палочки в «зоне передачи».	3	2
	2. Старт: положения с палочкой по командам: «На старт!», «Внимание!», Марш!		2
	3. Эстафетный бег 4x100м на время.		2
	Самостоятельная работа студента		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Самостоятельные пробежки, выполнение упражнений разминки, выполнение беговых и прыжковых упражнений.	8	
	Тестирование: Бег 1500 м без учёта времени. Бег 500 м на время. Бег 100 м на время. Эстафетный бег 4x100 на время. Техника передачи эстафетной палочки в «зоне передачи».	3	
Тема 1.3. Гимнастика	1. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	3	2
	«Акробатика»		
	1. Группировки, перекаты Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	3	3
	2. Стойка на лопатках «Мост». Ласточка. Полушпагат.		3

	3. Разучивание комбинации из акробатических элементов.		2
	«Упражнения на бревне»		
	1. Ходьба приставными шагами, на носках, шаги «польки», галопа, с различным положением рук.	3	2
	2. Повороты на 90*, на 180* на носках, махом одной поворот на другой ноге. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.		2
	3. Соскоки: соскок прогнувшись, соскок прогнувшись махом в сторону		2
	4. Разучивание комбинации на бревне, предложенной преподавателем.		2
	«Прыжки через скакалку».		
	1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.	3	2
	2. Прыжки через длинную скакалку.		2
	«Художественная гимнастика»		
	1. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	3	2
	2. Комбинация без предмета.		2
	«Фитнес-технологии»		
	1. Классическая аэробика	3	2
	Самостоятельная работа студента		
	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		2
	Тестирование: Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Прыжки через длинную скакалку 2х1 мин.	3 3	
Тема 1.4. Лыжный спорт		8	
	1. Охрана труда на уроках лыжного спорта, влияние лыжного спорта на организм человека. Развитие физических качеств и способностей.	6	2
	«Строевые упражнения с лыжами и на лыжах»		
	1. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд.	6	2

	Переноска лыж и палок. Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу.		
	«Техника классических шагов»		
	1. Попеременный двухшажный ход (одноопорное скольжение, толчок, постановка палок, толчок палкой, выпрямление руки назад, согласованность движений)	6	2
	2. Подъёмы в горку попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		2
	3. Спуски в низкой, средней, высокой стойке		2
	4. Торможения полуплугом, плугом		2
	5. Развитие выносливости		2
	6. Подвижные игры на лыжах		2
	7. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) 5000 м (юноши)		2
	Самостоятельная работа студента		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Ходьба на лыжах во внеурочное время, отрабатывая технику передвижения.	11	2
	Тестирование: Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) на время Техническое выполнение скользящего хода без палок, попеременного отталкивания палками, попеременного двухшажного хода, подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке.	6	
Тема 1.5. Спортивные игры			
	1. Терминология в спортивных играх. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	6	2

	«Баскетбол»		
	Техника игры	6	
	1. Ловля и передача мяча от груди, от плеча, от головы, с отскоком от пола. Перемещения по площадке.		2
	2. Ведение мяча, ведение с изменением высоты отскока и направления, остановки. Повороты с мячом.		2
	4. Штрафной бросок,		2
	5. Ведение с броском в кольцо.		2
	6. Действия в защите и нападении.		2
	7. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Учебные игры.		2
	Тактика игры		
	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение оценивать ситуацию на площадке (видеть расстановку на площадке игроков обеих команд). Индивидуальные тактические действия в защите.	6	2
	2. Групповые тактические действия в нападении. Умение использовать различные передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.		2
	3. Групповые тактические действия в защите: блокирование игроков, перехват мяча.		
	4. Командные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.		2
			2
	5. Правила игры, судейство		2
	6. Двухсторонняя игра.		
	7. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.		
	Диагностика процесса образовательной деятельности: Передачи мяча от груди двумя руками Ведение мяча на месте Ведение мяча в движении Ведение мяча с броском в кольцо Штрафной бросок Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	6	
	Самостоятельная работа студента		

1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в Интернете и т.д. 2.Изучение правил игры по баскетболу, разучивание жестов судьи. 3.Самостоятельная организация и проведение игр.	12	3
«Бадминтон»		
1.Способы хвата ракетки. Стойки игрока при подаче и ударах. Перемещения игрока по площадке.	6	2
2. Жонглирование воланом.		2
3. «Открытый», «закрытый» удар ракеткой.		2
4. Удары справа, слева, сверху, снизу.		2
5. Поддачи.		2
6. Пробивание волана сверху вниз по нисходящей траектории, не ожидая снижения волана ниже уровня сетки. Отбивание волана при защите.		2
7. Нападающий удар- “смэш”		2
8. Подвижные игры, подводящие к бадминтону.		2
Тактика игры		
9. Техника одиночной и парной игры. Распоряжение и взаимодействие игроков в парной игре. 10. Особенности парной смешанной игры.	6	2
11. Одиночные, парные игры со счетом. Правила игры. Судейство		2,3
Диагностика процесса образовательной деятельности: Поддачи волана Жонглирование «открытой», «закрытой» стороной ракетки Передачи в парах Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	6	
Самостоятельная работа студента		
1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в интернете 2.Изучение правил игры по бадминтону, разучивание жестов судьи. 3.Самостоятельная организация и проведение игр.	11	3

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.

Тренажерный зал.

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике:

Маты гимнастические, гимнастические скамейки.

Спортивные тренажеры.

Мячи по всем видам. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Магнитофон.

Компьютер (ноутбук).

Звукоусиливающая аппаратура.

Акустические колонки.

Музыкальный центр, аудио-видеозаписи.

Доска маркерная.

Плакаты по изучаемым видам спорта

Для реализации дисциплины необходимо наличие **помещения для самостоятельной работы**. Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	Mozilla Public License v2.0.
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL) Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License

		(LGPL) Свободное распр, сайт https://www.7-zip.org/
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

Дополнительные источники:

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Физическая культура	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

Периодические издания и справочная литература

Публикации в периодических изданиях по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412

Справочная литература по дисциплине

http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы самоконтроля и самооценки физического развития и физической подготовленности; <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <p>1. Выполнения практических заданий и упражнений в течение урока.</p>