



Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж Развития Инновационных Технологий»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «КРИТ»
Развития
Инновационных
Технологий» Г.А.Абдулкеримов
«31» августа 2022 г.
* МОСКВА *

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ИНДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОГСЭ.04

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: Очная, заочная

КВАЛИФИКАЦИЯ: юрист

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, квалификации базовой подготовки - юрист, Программой среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508.

Организация-разработчик: АНО ПО «КРИТ»

Составитель: Тимова В.Г.

Рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол №5 от 26 августа 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Структура и содержание учебной дисциплины

Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения – базовая подготовка.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- 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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал нацелен на формирование у студентов физической культуры личности, осознание значения здорового образа жизни. Практическая часть состоит из учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет уровень физической способности, подготовки и развития студентов при помощи контрольных тестов и нормативов. Рассматриваются индивидуальные технико-тактические действия физкультурно- спортивной направленности. Обеспечивает общую и профессионально прикладную физическую подготовленность.

Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению общих компетенций и получению личностного результата:

Общие компетенции:

- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Личностные результаты:

ЛР 9 - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной нагрузки	Объем часов по очной форме обучения	Объем часов по заочной форме обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	244
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	138	8
в том числе:		
практические занятия	118	0
лекции	4	8
Самостоятельная работа обучаемого (всего)	106	236
Итоговая аттестация в форме:	Дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение. Физические способности человека и их развитие.	Содержание. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здравого образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	ОК 2, 6 ЛР 9
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	Практические занятия. Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого старта, атлетика.	4	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практические занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.3. Техника прыжка в длину сразбега.	Практические занятия. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	4	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практические занятия. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	4	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практические занятия. Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «У ступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	4	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.	Практические занятия. Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Посещение спортивных секций. Выполнение общеукрепляющих упражнений.	4	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия. Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	ОК 2, 3 ЛР 9
Раздел 3. Лыжная подготовка.			

Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия. Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Самостоятельная работа. Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	10	
	Практические занятия. Прохождение дистанции 3, 5, 10км. Ознакомление с техникой прохождение дистанции.	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по лыжам.	10	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол).			
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Практические занятия. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	10	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Практические занятия. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	4	
	Практические занятия. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	6	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	4	
	Практические занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	6	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях волейболу.	10	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол).			
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 5.2. Комбинационные действия	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	6	
	Практические занятия. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	10	
	Практические занятия. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	10	
Раздел 6. Общая физическая подготовка.			

<p>Тема 6.1. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Практические занятия. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 2, 6 ЛР 9</p>
<p>Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 2, 6 ЛР 9</p>
<p>ВСЕГО</p>		<p>244</p>	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура для студентов заочной формы обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение. Физические способности человека и их развитие.	Самостоятельная работа. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	10	ОК 2, 6 ЛР 9
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Раздел 1. Легкая атлетика. Самостоятельная работа. Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов, атлетика.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Самостоятельная работа. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.3. Техника прыжка в длину сразбега.	Самостоятельная работа. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Самостоятельная работа. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Раздел 2. Гимнастика		
Тема 2.1. Строевые упражнения	Самостоятельная работа. Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	10	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.	Самостоятельная работа. Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Самостоятельная работа. Составление комплекса физических упражнений произвольной гимнастики для работников умственного труда. Посещение спортивных секций. Выполнение общеукрепляющих упражнений.	10	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа. Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	9	ОК 2, 3 ЛР 9
	Раздел 3. Лыжная подготовка.		

Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Самостоятельная работа. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Самостоятельная работа. Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Самостоятельная работа. Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	8	
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 3, 5, 10км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа. Участие в соревнованиях по лыжам.	8	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол).			
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	Самостоятельная работа. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Самостоятельная работа. Изучение правил по волейболу.	8	
	Самостоятельная работа. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Самостоятельная работа. Судейство соревнований по волейболу.	6	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа. Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
	Самостоятельная работа. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	8	
	Самостоятельная работа. Участие в соревнованиях волейболу.	8	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол).			
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	10	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 5.2. Комбинационные действия	Самостоятельная работа. Изучение правил по баскетболу.	6	
	Самостоятельная работа. Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Самостоятельная работа. Судейство соревнований по баскетболу.	6	
	Самостоятельная работа. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	8	ОК 2, 3, 6 ЛР 9
	Самостоятельная работа. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	8	

Раздел 6. Общая физическая подготовка.		
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	<p>Самостоятельная работа. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно- силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p>	3
Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка	<p>Самостоятельная работа. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	6
ВСЕГО		244

ОК 2, 6
ЛР 9

ОК 2, 6
ЛР 9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые эк- ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундо- меры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемой литературы по предмету:

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Фи- липпова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> – Режим доступа: по подписке.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. -

336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1386823> – Режим доступа: по подписке.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Дифференцированный зачет
Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	