


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 Г.Р. Солохова

«28» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура
по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения - очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.06 Финансы.

Срок получения образования - 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчики:

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК

ГБПОУ Пищевого колледжа № 33 г. Москвы

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «22» июня 2022 г. №10

Председатель ПЦК  М И. Мамаева

Рецензия

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура для специальности СПО 38.02.06 Финансы, составленную преподавателями Московского финансового колледжа Финансового университета при Правительстве Российской Федерации Безруковой И.Ю., Симоновой О.Ю.

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в которой сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля.

В основной части рабочей программы сформулированы цели и задачи, содержание каждой темы. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение обучающихся к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. Системно-деятельный подход к обучению отражен в содержании как теоретических, так и практических занятий. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Рабочая программа составлена грамотно и позволяет реализовать комплексный подход к процессу обучения.

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована к использованию в учебном процессе Московского финансового колледжа.

Рецензент:

Рецензент:

Руководитель физического воспитания,

Преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы

«Пищевой колледж № 33»

«23» июня 2022 г.

С.И. Якушенко

Подпись С.И. Якушенко удостоверяю.

Ведущий специалист по кадрам ГБПОУ

Пищевой колледж 33

И



Подпись Ю.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06., ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08..	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Теория		6	
Тема 1.1. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала 1. Адаптивная физическая культура 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	1	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
Тема 1.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	1	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2	
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		14	

Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях физической культурой (в т.ч Легкой атлетикой) 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места.		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1.Практическое занятие 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. 2.Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3.Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м и 60м (контрольный норматив). 4.Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 5.Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м., 1000 м.	2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	4	
	Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений, подачи и приема мяча с подачи.	Содержание учебного материала 1.Техника перемещений и стоек. 2.Техника передач сверху и снизу двумя руками после перемещений.	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Практическое занятие 6. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2.Практическое занятие 7. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи.	2 2	

	3.Практическое занятие 8. Совершенствование техники подач и передач в 3х и 4х после перемещений и через сетку. Контрольно- тестовый норматив.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала 1.Техника прямого нападающего удара. 2. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	6	
Техника выполнения прямого нападающего удара	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Практическое занятие 9. Нападающий удар с места. Совершенствование в игре.	2	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	2.Практическое занятие 10. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке через сетку.	2	
	3.Практическое занятие 11. Обманный удар. Совершенствование нападающих ударов в игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование технических элементов в волейболе.	8	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе.	2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	1.Практическое занятие 12. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	
	2.Практическое занятие 13. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча,	2	
	3.Практическое занятие 14. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
4.Практическое занятие 15. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	2		
Самостоятельная работа обучающихся:			
1.Посещение спортивных секций.	2		
2.Участие в соревнованиях по волейболу.			
3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.			
Раздел 4. Баскетбол		26	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	
Техника выполнения штрафного броска, ведение,	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.		

ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2	
	2.Практическое занятие 17. Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колонне, парах, тройках на месте и после перемещений.	2	
	3.Практическое занятие 18. Прием контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и стритбол.	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
1.Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов. 4.Совершенствование технических элементов в игре.	2		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок».	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	

	<p>1.Практическое занятие 19. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.</p> <p>2.Практическое занятие 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, разбега и броска в кольцо. Применение в учебной игре.</p> <p>3.Практическое занятие 21. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2. Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>3.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Совершенствование технических элементов в игре.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 4.3.</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17</p>
	<p>1.Индивидуальные тактические действия в защите, личный и зонный прессинг.</p> <p>2.Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	<p>8</p>	
	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>8</p>	
	<p>1. Практическое занятие 22. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p>	<p>2</p>	
	<p>2. Практическое занятие 23. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.</p>	<p>2</p>	

	3. Практическое занятие 24. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно- тренировочная игра. 4. Практическое занятие 25. Учебно- тренировочная игра в стритбол . Совершенствование в учебной игре.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Посещение спортивных секций. 2.Участие в соревнованиях по баскетболу. 3.Подготовка контрольно-тестовых нормативов. Совершенствование в игре.	2	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		22	
Тема 5.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Производственная гимнастика. Пилатекс. 2.Атлетическая гимнастика. 3.Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. 4.Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка.	16	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	1.Практическое занятие 26. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2.Практическое занятие 27. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 3.Практическое занятие 28. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2 2 2	
	4.Практическое занятие 29. Круговая тренировка 4-6 станций	2	

	5.Практическое занятие 30. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6.Практическое занятие 31. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7.Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
	8.Практическое занятие 33.Прием контрольных нормативов .	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	6	
Раздел 6. Легкая атлетика.		22	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Метания.	Содержание учебного материала	8	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Техника бега по дистанции. 2.Способы передачи эстафетной палочки. 3.Метание снарядов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	1.Практическое занятие 34. Специальные упражнения бегуна и метателя.	2	
	2.Практическое занятие 35. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2	
3.Практическое занятие 36. Техника метания теннисного мяча и гранаты.	2		

	4.Практическое занятие 37. Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка контрольно-тестовых нормативов	4	
Тема 6.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Техника бега по дистанции. 2.Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Практическое занятие 38. Техника беговых упражнений. Бег 30м. и 60м. 2.Практическое занятие 39. Совершенствование техники стартового разгона, финиширования. Кроссовая подготовка. 3.Практическое занятие 40. Совершенствование техники бега на средние дистанции, контрольный норматив.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Кроссовая подготовка. 2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	4	
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол.		24	
Тема 7.1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	16	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Совершенствование технических элементов в волейболе. 2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	

	<p>1.Практическое занятие 41. Специальная физическая подготовка волейболиста(СФП). Совершенствование технических элементов в волейболе.</p> <p>2.Практическое занятие 42. Тактика подачи. Силовая, укороченная подача. Подача на точность.</p> <p>3.Практическое занятие 43. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в защите.</p> <p>4.Практическое занятие 44. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча в нападении.</p> <p>5.Практическое занятие 45. Нападающие удары с передачи из 3й зоны, обманные удары.</p> <p>6.Практическое занятие 46. Блокирование нападающих ударов и страховка.</p> <p>7.Практическое занятие 47. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p> <p>8.Практическое занятие 48. Прием контрольно- тестовых нормативов. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Посещение спортивных секций.</p> <p>2.Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.</p> <p>4.Судейство игр.</p>	<p>8</p>	

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП).		12	
Тема 8.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
	1.Производственная гимнастика. Физкульт.пауза. 2. Дыхательная гимнастика. 3.Силовая гимнастика. 4.Упражнения на расслабление. Самомассаж.	8	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	1.Практическое занятие 49. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики для физкульт.паузы	2	
	2.Практическое занятие 50. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	2	
	3.Практическое занятие 51. Упражнения на расслабление. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.	2	
	4.Практическое занятие 52. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
1.Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. 2.Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	4		
Раздел 9. Спортивные игры. Баскетбол		14	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08. ЛР 1–14, 16, 17
Тема 9.1.	Содержание учебного материала	10	
	1.Совершенствование технических элементов в баскетболе.		

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в баскетболе.	2.Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1.Практическое занятие 53. Индивидуальные тактические действия в защите, личный прессинг. Совершенствование в учебной игре.	2	
	2.Практическое занятие 54. Групповые тактические действия в защите, зонный прессинг. Совершенствование в учебной игре.	2	
	3.Практическое занятие 55. Групповые тактические действия в нападении. Учебно- тренировочная игра. 4.Практическое занятие 56, 57 Учебно- тренировочная игра в стритбол. Совершенствование технических элементов в учебной игре.	4	
Самостоятельная работа обучающихся:			
1.Посещение спортивных секций.	4		
2. Участие в соревнованиях по баскетболу.			
3. Подготовка контрольно-тестовых нормативов			
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия)		2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»
3. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Жигарева О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018
6. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017
7. Матвеев А.П. Физическая культура. М.: Издательство «Просвещение», 2020
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.