

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.08.2023 14:26:12

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1465

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ  
АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО"**

Колледж РХГА

Рассмотрена и утверждена на  
Учебно-методическом совете АНО ВО "РХГА"

20.12.2022 года

Председатель Учебно-методического совета  
АНО ВО "РХГА"



Усачева О.А.

20.12.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор АНО ВО "РХГА"



27.12.2022 года

Богатырёв Д.К.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**УПБ.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по специальности**

**44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:  
основное общее образование

Квалификация углубленной подготовки:

Педагог дополнительного образования

(в области сценической деятельности)

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена углубленной подготовки в очной форме обучения:

3 года 10 месяцев

2023

год

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) **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:

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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.
- 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся:**

- 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.

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Образовательные результаты, приобретаемые в рамках освоения ППСЗ, в том числе, с учетом получаемой специальности СПО:**  
**общие компетенции:**

- ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

**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**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных**:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
Практические занятия:	117
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	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	<b>Физическая культура как элемент общей культуры человека. Человек как биосоциокультурная система. Физическая культура личности.</b>		
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
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Самоанализ компетентности в области поддержания физического здоровья на основе выполнения диагностической методики.	8	1
Тема 1.2. Лёгкая атлетика	<b>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.</b>	3	2
	<b>«Бег на средние и длинные дистанции»</b>		
	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
	<b>«Бег на короткие дистанции»</b>		
	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
	<b>«Метания»</b>		
	1.Упражнения с набивными мячами	3	2
	2. Толкание набивного мяча с места, толкание набивного мяча на результат		2
	<b>«Эстафетный бег»</b>		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
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Самостоятельные пробежки, выполнение упражнений разминки, выполнение беговых и прыжковых упражнений.	8	
	<b>Тестирование:</b> 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	
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>1.</b> 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
	<b>«Акробатика»</b>		
	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
	<b>«Упражнения на бревне»</b>		
	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
	<b>«Прыжки через скакалку».</b>		
	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
	<b>«Художественная гимнастика»</b>		
	1. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	3	2
	2. Комбинация без предмета.		2
	<b>«Фитнес-технологии»</b>		
	1. Классическая аэробика	3	2
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		2
	<b>Тестирование:</b> Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Прыжки через длинную скакалку 2х1 мин.	3 3	
<b>Тема 1.4. Лыжный спорт</b>		8	
	1. Охрана труда на уроках лыжного спорта, влияние лыжного спорта на организм человека. Развитие физических качеств и способностей.	6	2
	<b>«Строевые упражнения с лыжами и на лыжах»</b>		
	1. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение	6	2

	строевых команд. Переноска лыж и палок. Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу.		
	<b>«Техника классических шагов»</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Ходьба на лыжах во внеурочное время, отрабатывая технику передвижения.	11	2
	<b>Тестирование:</b> 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	
<b>Тема 1.5. Спортивные игры</b>			
	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	6	2

играми.		
<b>«Баскетбол»</b>		
<b>Техника игры</b>	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
<b>Тактика игры</b>		
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.		
<b>Диагностика</b> 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	

	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	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
	<b>«Бадминтон»</b>		
	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
	<b>Тактика игры</b>		
	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
	<b>Диагностика</b> процесса образовательной деятельности: Поддачи волана Жонглирование «открытой», «закрытой» стороной ракетки Передачи в парах Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		

	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

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговой дорожкой.**

##### Технические средства обучения:

Элементы полосы препятствий, футбольное поле с футбольными воротами, спортивная яма для прыжков в длину.

Дистанция для бега на 100, 300, 500, 1000 метров

##### **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	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда «LMS Moodle»	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>
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	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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](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](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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– способы самоконтроля и самооценки физического развития и физической подготовленности;</li></ul> <p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li></ul>	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполнения практических заданий и упражнений в течение урока.</li></ol>

<p>отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	
--	--