

**Министерство образования Московской области**  
**Негосударственное образовательное частное учреждение**  
**профессионального образования**  
**«Подольский колледж «Парус»»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

г.о. Подольск  
2019 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа предназначена для обучения обучающихся колледжа, изучающих ОГСЭ.04 Физическая история в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих дисциплин.

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин

\_\_\_\_\_ Пантелеева Т.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Разработчик:

\_\_\_\_\_ преподаватель Чередниченко Ю.М.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы дисциплины	14
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	15

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения на базе основного общего образования.

### 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

#### Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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.

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
Углубленное изучение тем по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Занятия в физкультурно-оздоровительных и спортивных группах.	
Итоговая аттестация: 3,4,5,6 семестры - в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Библиотечно-информационная компетентность.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине.	2
	2.	Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами.	
	3.	Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	
<b>Тема 1.2</b> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие.	2
	2.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	
	3.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 2.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции:	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Биомеханические основы техники бега.	2
	2.	Техника низкого старта.	

техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	3.	Старты и стартовые ускорения.		
	4.	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		12	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника бега на средние и длинные дистанции.		2
	2.	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		
	<b>Практические занятия</b>		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Длительный кросс до 15-18 минут.		8	
<b>Тема 2.3</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Специальные упражнения.		2
	2.	Знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»).		
	3.	Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		4	
<b>Тема 2.4</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).		2
	2.	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		4	
<b>Тема 2.5</b> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника безопасности при метании.		2
	2.	Биомеханические основы техники метания.		

700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	3.	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		2	
<b>Тема 2.6</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренние прогулки, бег трусцой.		4	
<b>Тема 2.7</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Признаки работоспособности, усталости, утомления.		2
	2.	Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 2.8</b> Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.		
	2.	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м.		
	3.	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.		
	4.	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.		
	5.	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>45</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе.		4	
Тема 3.2 Передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Передачи мяча в усложненных условиях.		4		
Тема 3.3 Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.		2
	<b>Практические занятия</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с двумя мячами.		2		
Тема 3.4 Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		2		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника защиты.		2
	2.	Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).		
	3.	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).		
4.	Тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без			



		мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
		<b>Практические занятия</b>	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебная игра (с заданиями).	3	
<b>Тема 3.6</b> Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Знать технику игры.		2
	2.	Знать правила судейства.		
	3.	Выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		4	
<b>Тема 3.7</b> Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.		2
	2.	Знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>Тема 3.8</b> Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Два шага бросок в кольцо.		
	2.	Штрафной бросок.		
	3.	Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
	<b>Практические занятия</b>		1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>69</b>	
<b>Тема 4.1</b> Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др.		2
	2.	Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.		

	3.	Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.		
	4.	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повороты на месте и в движении.		4	
<b>Тема 4.2</b> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Направленность общеразвивающих упражнений.		2
	2.	Знать основные положения рук, ног, терминологию.		
	3.	Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4		
<b>Тема 4.3</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию.		2
	2.	Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		4	
<b>Тема 4.4</b> Техника акробатических упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.		2
	2.	Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		

	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Перекаты вперед, назад, группировки.	4	
<b>Тема 4.5</b> Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Знать терминологию, оставить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	4	
<b>Тема 4.6</b> Техника опорного прыжка.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.7</b> Упражнения на брусьях.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Висы, упоры, подводящие и специальные упражнения, знать правила техники безопасности, уметь страховать партнера.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	1	
<b>Тема 4.8</b> Упражнения на бревне.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 4.9</b> Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Структура подготовительной части урока, провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект подготовительной части урока.	4	
<b>Тема 4.10</b> Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Акробатическая комбинация.		
	2. Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”.		

	3.	Комбинация на параллельных брусьях.		
	4.	Комбинация на гимнастическом бревне.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 5.1</b> Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Перемещение по зонам площадки.		3	
<b>Тема 5.2</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2	
<b>Тема 5.3</b> Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подача на результат по зонам.		2	
<b>Тема 5.4</b> Верхняя прямая подача.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Тема 5.5</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), знать тактику		2

		игры в защите и нападении.		
	2.	Знать технику игры, знать правила судейства, выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2	
<b>Тема 5.6</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Судейство в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей, техника и тактика игры.		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Судейство игр по волейболу.		2	
<b>Тема 5.7</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		2
	<b>Практические занятия</b>		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс специальных упражнений волейболистов.		2	
<b>Тема 5.8</b> Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Передачи мяча в парах, прием мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>244</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- гимнастическая стенка;
- скамейки;
- скакалки;
- ковровые покрытия;
- маты;
- брусья;
- перекладины;
- козлы;
- волейбольные мячи;
- стойки;
- сетка;
- судейская вышка;
- табло;
- баскетбольные мячи;
- щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;
- утяжелители, гантели.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

##### **Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. -Ростов н/Д: Феникс, 2016.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2015.
3. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания. Уч.-М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М,2017
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2017-336с.
5. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2016-272с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура. -М.: Академия, 2017.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений ВПО. Издательство ЮНИТИДАНА, Москва, 2013.
2. Ригель З.В. Методы и средства развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Практикум. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2014.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Издательский центр «Академия», Москва, 2014.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
3. <http://www.kazedu.kz/>

4. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
5. <http://sport-men.ru/>
6. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
7. <http://vuzirossii.ru/>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
9. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
10. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
11. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценка результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Подготовка доклада, подготовка презентации
- основы здорового образа жизни.	Ответы на контрольные вопросы