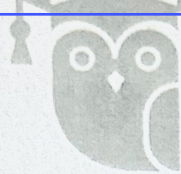


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 21.07.2023 12:51:12
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5



**СОВРЕМЕННАЯ
ШКОЛА
БИЗНЕСА**

**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru / www.bf.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян

«23» _____ мая _____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 33.02.01 Фармация*

Год набора 2023

Буденновск, 2023

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **33.02.01 Фармация**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 501.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины профессионального учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **33.02.01 Фармация**.

Организация-разработчик: Буденновский филиал частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Разработчик: Захаров К.Е., преподаватель филиала Колледжа.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии социально-экономических дисциплин
Протокол № 10 от 22 мая 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» принадлежит к профессиональной подготовке общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Студент должен знать:

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

Студент должен уметь:

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

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При реализации адаптированной образовательной программы

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе:

– при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

– владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

– умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

– способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при

организующей помощи тьютора;

– овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

– способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

– способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

4) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп:

– Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

– Улучшение показателей физического развития.

– Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

– Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

– Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.

– Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

– Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

– Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Форма итоговой аттестации дифференцированный зачет	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Учебно-методические занятия		24	-	
<p style="text-align: center;">Тема 1.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2	
	1			Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
	2			Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
	3			Современное состояние здоровья молодежи.
	4			Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
	5			Двигательная активность.
<i>Практические занятия</i>				
1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.			
2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.			
3	Современное состояние здоровья молодежи.			
4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.			
5	Двигательная активность.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<p style="text-align: center;">Тема 2.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2	
	1			Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
	2			Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
	3			
	4			
<i>Практические занятия</i>				
1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.			

	2	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	3			
	4			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.		
	3	Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Практические занятия</i>			
1	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту.			
2	Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.			
3	Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня физической подготовленности студентов.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов.		
	3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
<i>Практические занятия</i>				
1	Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту.			
2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,			

		функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. 3 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			30	3
Раздел 2. Легкая атлетика			6	-
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта(старт, разбег, финиширование).		
	2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта(старт, разбег, финиширование).		
2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).			
3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			30	3
Раздел 3. Спортивные и национальные игры			36	-

Тема 1. Спортивная игра «Волейбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	4	Игра по правилам.		
<i>Практические занятия</i>				
1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.			
2	Техника безопасности игры.			
3	Игра по упрощенным правилам волейбола.			
4	Игра по правилам.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 2. Спортивная игра «Баскетбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
5	Игра по правилам.			
<i>Практические занятия</i>				
1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,			

		прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	5	Игра по правилам.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 3. Игра «Бадминтон»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.		
	2	Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.		
	3	Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.		
		Правила игры.		
	4	Техника безопасности игры.		
	5	Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).		
	6	Игра по правилам.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.		
	2	Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.		
	3	Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.		
		Правила игры.		
	4	Техника безопасности игры.		
	5	Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).		
	6	Игра по правилам.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 4. Национальная игра	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Стойка игрока.		

«Лапта»	2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.		
	3	Ловля и передача мяча в парах на месте.		
	4	Правила игры.		
	5	Техника безопасности игры.		
	6	Игра в русскую лапту.		
	<i>Практические занятия</i>			
1	Стойка игрока.			
2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.			
3	Ловля и передача мяча в парах на месте.			
4	Правила игры.			
5	Техника безопасности игры.			
6	Игра в русскую лапту.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 5. Национальная игра «Горелки»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		
	3	Игра в горелки.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Правила игры.		
2	Техника безопасности игры.			
3	Игра в горелки.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 6. Национальная игра «Городки»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Изучение техники игры «Городки».		
	2	Хват ручки биты.		
	3	Исходные положения (стойки).		
	4	Замах (отведение биты).		
	5	Разгон и выброс биты.		
	6	Техника основного броска.		
	7	Правила игры.		
	8	Техника безопасности игры.		
	9	Игра городки.		

	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение техники игры «Городки».		
	2	Хват ручки биты.		
	3	Исходные положения (стойки).		
	4	Замах (отведение биты).		
	5	Разгон и выброс биты.		
	6	Техника основного броска.		
	7	Правила игры.		
	8	Техника безопасности игры.		
	9	Игра городки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			30	3
Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях.				
Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития.				
Написание реферативных сообщений.				
Раздел 4. Гимнастика			12	-
Тема 1. Гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 2.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2

Фитбол-гимнастика	1	Правильная посадка на фитболе.		
	2	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).		
	3	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.		
	4	Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Правильная посадка на фитболе.		
2	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).			
3	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		30	3	
Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях.				
Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития.				
Написание реферативных сообщений.				
Раздел 5. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК)		86	-	
Тема 1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	2	ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3	ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	2	Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3	Изучение комплекса ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 2. ЛФК при сколиозе позвоночника.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при сколиозе позвоночника.		

	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 3. ЛФК при нарушении осанки.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2
	1 ЛФК при нарушении осанки.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов ЛФК при нарушении осанки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 4. ЛФК при заболеваниях суставов.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2
	1 ЛФК при заболеваниях суставов.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях суставов.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 5. ЛФК при заболевании сердечно- сосудистой системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2
	1 ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония). ЛФК при ишемической болезни сердца.		
	2 ЛФК при вегетососудистой дистонии.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония).		
	2 Изучение комплексов ЛФК при ишемической болезни сердца.		
	3 Изучение комплексов ЛФК при вегетососудистой дистонии.		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-	
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 6. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	6	2
	1 ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии). ЛФК при бронхиальной астме.		
	2 Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3 Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		
	<i>Практические занятия</i>		
	1 Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).		
	2 Изучение комплексов ЛФК при бронхиальной астме.		

	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		
	4	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 7. ЛФК при заболеваниях пищева рительной системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	ЛФК при гастрите.		
	2	ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.		
	3	ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.		
	4	ЛФК при хроническом холецистите.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при гастрите.		
2	Изучение комплексов ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.			
3	Изучение комплексов ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.			
4	Изучение комплексов ЛФК при хроническом холецистите.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 8. ЛФК при заболевании почек и мочеполовой системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	ЛФК при пиелонефрите.		
	2	ЛФК при нефроптозе.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при пиелонефрите.		
	2	Изучение комплексов ЛФК при нефроптозе.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 9. ЛФК при эндокринных и обменных заболеваниях.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	ЛФК при ожирении.		
	2	ЛФК при сахарном диабете.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при ожирении.		
	2	Изучение комплексов ЛФК при сахарном диабете.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 10.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2

ЛФК при венозной недостаточности.	1	ЛФК при венозной недостаточности.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при венозной недостаточности.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 11. ЛФК при миопии.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2
	1	ЛФК при миопии.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при миопии.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 12. Упражнения на равновесие, координацию.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Комплексы упражнений на равновесие, координацию.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов упражнений на равновесие, координацию.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 13. Упражнения на релаксацию.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Комплексы упражнений на релаксацию.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов упражнений на релаксацию.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 14. Основы самомассажа.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы.		
	2	Техника самомассажа отдельных частей тела.		
	3	Методические основы самомассажа.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Овладение основными приемами самомассажа.		
	2	Овладение техникой самомассажа отдельных частей тела		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
Тема 15. Ведение дневника	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		6	2
	1	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		

самоконтроля.	2	Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			34	3
Консультации:			14	
1,3,5, семестры зачет; 2,4,6, семестры дифференцированный зачет:			12	
Всего:			344	-

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)

Практический раздел для студентов специального учебного отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения:

1. Развитие аэробной выносливости.
2. Профилактика возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика нарушений рефракции зрения.
4. Совершенствование вестибулярной функции.

Выбор вышеперечисленных задач является следствием: 1) особенностей состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов СУО; 2) низких показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при всех нозологических формах; 3) нарушения координации движений у значительной части студентов с отклонениями в состоянии здоровья; 4) ухудшения зрения у студентов в процессе учёбы.

Индивидуально подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ. Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех механизмов организма студента и формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой

системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корректирующие комплексы упражнений; релаксационные упражнения снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.

Комплектование специальных медицинских групп.

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может **быть временным и только по заключению врача.**

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра.

В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

- температура тела 37,1°С и выше;
- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.
10. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
11. Олимпийские игры в России
12. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
13. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
14. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
15. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
16. Коррекция осанки средствами плавания.
17. Профилактика осанки средствами физических упражнений

18. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
19. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
20. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
21. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
22. Основные физические качества спасателя и пожарного.

2.5. Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
11. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
12. Средства восстановления работоспособности.
13. Диагностика, ее цели и задачи.
14. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
15. Методы исследования физического развития.
16. Дневник самоконтроля.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.

18. Методика определения нагрузки по показателям пульса.
19. Методика определения нагрузки по показателям жизненной емкости легких и частоте дыхания.
20. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
21. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи).
22. Методика оценки состояния ЦНС по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
23. Методика оценки быстроты и гибкости.
24. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера (12–минутный бег).
25. Ортостатическая проба.
26. Методика оценки функциональной подготовленности методом одномоментной пробы с приседанием.
27. Комбинированная проба.
28. Обмен энергии.
29. Функциональная проба по Квергу.
30. Проба Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя).
31. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
32. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
35. Организм человека как биологическая система.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Опорно-двигательный аппарат.
38. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
39. Строение и функции дыхательной системы.
40. Строение и функции пищеварительной системы.

41. Сердечно-сосудистая система.
42. Выделительная система.
43. Эндокринная система.
44. Сенсорная система.
45. Нервная система.
46. Особенности функционирования ЦНС. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
47. Роль белков в организме.
48. Роль углеводов в организме.
49. Роль жиров (липидов) в организме.
50. Водный обмен и минеральных веществ.
51. Витамины.
52. Энзимы и фитонциды.
53. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
54. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
55. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
56. Показатели тренированности организма.
57. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
58. Биологические ритмы и работоспособность.
59. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
60. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
61. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
62. Основы здорового питания.
63. Гигиенические основы закаливания.
64. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
65. Экогигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
66. Виды физической подготовки.
67. Средства физического воспитания.
68. Методы физического воспитания.

69. Методические принципы физического воспитания.
70. Сила и методика её развитие.
71. Быстрота и методика её развитие.
72. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок занятий.
73. Определение понятия спорт.
74. Единая спортивная классификация.
75. Организационные особенности студенческого спорта.
76. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
77. Моральные принципы спорта.
78. История развития Олимпийского движения.
79. Олимпийские игры современности, их герои.
80. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
81. Гигиена самостоятельных занятий.
82. Основные принципы оздоровительной тренировки.
83. Производственная физическая культура.
84. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
85. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Примерный перечень заданий для дифференцированного зачета:

1. Проверка уровня физической подготовленности

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»	
1.	Бег 30 м (сек.) <i>(быстрота)</i>	Девушки	4,8	5,3	6,1
		Юноши	4,3	4,7	5,1
2.	Бег 1000 м (мин.) <i>(выносливость)</i>	Девушки	4,20	4,50	5,00
		Юноши	3,20	3,40	4,00

3.	Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°, стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз), за 30 секунд. (сила)	Девушки	24	22	18
		Юноши	27	24	21

2. Тесты по легкой атлетике

№ п/п	Содержание		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжки в длину с места, (см)	Девушки	185	175	165
		Юноши	240	230	210
2.	Бег 60 м (сек.)	Девушки	9,6	9,8	10,1
		Юноши	8,4	9,2	10,0
3.	«Челночный бег» (10*5м)	Девушки	17,2	18,5	21,0
		Юноши	16,2	17,8	19,2

3. Тесты по баскетболу

№ п/п	Содержание		«5»	«4»	«3»
1.	Ведение мяча челноком с переводом из руки в руку	Девушки 1 год обучения	28 с	29 с	31 с
		Девушки 2-4 год обучения	27 с	28 с	30 с
		Юноши 1 год обучения	27 с	28 с	30 с
		Юноши 2-4 год обучения	26 с	27 с	29 с

2.	Передача мяча с отскоком от стены с расстояния 3м за 30 с.	Девушки 1 год обучения	25 раз	20 раз	15 раз
		Девушки 2-4 год обучения	25 раз	23 раз	20 раз
		Юноши 1 год обучения	27 раз	25 раз	20 раз
		Юноши 2-4 год обучения	30 раз	28 раз	23 раз
3.	Броски в кольцо после ведения справа, слева, прямо из 6 попыток	Девушки 1 год обучения	3	2	1
		Девушки 2-4 год обучения	4	3	2
		Юноши 1 год обучения	5	3	2
		Юноши 2-4 год обучения	5	4	3

4. Тесты по волейболу

№ п/п	Содержание	«5»	«4»	«3»	
1.	Передвижение «ёлочка» (сек.)	Девушки 1 год обучения	30 с	33 с	35 с
		Девушки 2-4 год обучения	30 с	32 с	33 с
		Юноши 1 год обучения	29 с	32 с	34 с
		Юноши 2-4 год обучения	28 с	31 с	32 с
2.	Передача мяча в круге (верхняя) (количество раз)	Девушки 1 год обучения	15	10	6
		Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
		Юноши 1 год обучения	20	15	10
		Юноши 2-4 год обучения	25	20	15
3.	Передача мяча в круге (нижняя) (количество раз)	Девушки 1 год обучения	15	10	6
		Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
		Юноши 1 год обучения	20	15	10

	Юноши 2-4 год обучения	25	20	15
--	------------------------	----	----	----

5. Тесты по гимнастике

№ п/п	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки – с опорой на колени). (количество раз).			
	Девушки 1 год обучения	15	12	10
	Девушки 2-4 год обучения	20	15	10
	Юноши 1 год обучения	20	15	10
	Юноши 2-4 год обучения	30	20	15
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 30 сек. (количество раз)			
	Девушки 1 год обучения	24	22	20
	Девушки 2-4 год обучения	25	23	20
	Юноши 1 год обучения	27	25	23
	Юноши 2-4 год обучения	28	26	23
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см).			
	Девушки	20	16	12
	Юноши	14	11	7

Вопросы по теоретическому и методическому разделам программы:

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППУФП) студентов.

6. Бег на короткие дистанции.
7. Техника эстафетного бега.
8. Строевые упражнения.
9. Оздоровительная гимнастика.
10. Нетрадиционные виды гимнастики.
11. Аутогенная тренировка.
12. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки (с предметами и без предметов).
13. Особенности занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях.
14. Правила игры в баскетбол.
15. Техника игры в баскетбол.
16. Правила игры в волейбол.
17. Техника игры в волейбол.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, зала спортивных игр.

Открытый стадион широкого профиля:

Футбольное поле – стандартные ворота – 2шт.;

баскетбольная площадка – 2 шт; металлические стойки с баскетбольными корзинами -2 шт;

волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;

элементы полосы препятствий; легкоатлетические дорожки разных дистанций (спортивное оборудование для преодоления препятствий).

Зал спортивных игр:

Волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт.,

баскетбольные мячи – 5 шт.,

фитнес-мяч – 1 шт.,

гимнастические маты – 5 шт.,

теннисный стол – 1 шт.,

велотренажер – 1 шт.,

кардиотренажер – 1 шт.,

силовой тренажер с дисками – 1 шт.,

скамья для прессы – 1 шт.,

мешок боксерский – 1 шт.,

боксерские перчатки – 1 шт.,

беговая дорожка – 1 шт.

электронное табло – 1 шт.,

баскетбольные стойки – 2 шт.,

волейбольные сетки – 1 шт.,

гимнастические лестницы – 3 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 11.03.2021).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 11.03.2021).

3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература (в том числе периодические издания):

1. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.03.2021).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 16.03.2021).

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 16.03.2021).

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс—<http://www.consultant.ru/>

Интернет–ресурсы:

1. <https://www.book.ru>

2. <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы
– основы здорового образа жизни.	-результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий