

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ  
(Уральский лесотехнический колледж)

УТВЕРЖДЕНО

Директором  
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ  
Пономарёвой М.А.  
«27» марта 2020г.  
(в составе ППСЗ)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

**35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»**

Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство», примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура».

Разработчик(и): Шестериков Сергей Андреевич, преподаватель.

Программа рассмотрена на заседании ЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

Председатель *Харлова* Харлова Н.В.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета

протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе *Зырянова* Зырянова М.В.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ОГСЭ.04 Физическая культура, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 2,3,6</b>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</li> <li>-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни</li> <li>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении</li> <li>в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>

Освоение содержания учебной дисциплины «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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>168</b>
лекции, уроки	12
практические занятия	156
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме 1 семестр – зачет, 2 семестр- дифференцированный зачёт	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>336</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируемые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	Часть	
1	2	3	4	5	6
	1 семестр				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>	2			
<b>1.1.</b>	<b>Лекции</b> Вводное занятие.	2			<b>ОК 2.3.6</b>
	Физическое воспитание в ССУЗах. Техника безопасности на занятиях.		2		
<b>2</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>30</b>			
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Спец.упр. Ускорение.			2	
	Беговая разминка Гимн. упр. Спец. упр. Бег 100 метров.			2	
	Беговая разминка Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Разминка Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка Гимн. упр. Бег 2000 метров.			2	
	Беговая разминка Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подтягивание. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Волейбол: верхняя, нижняя передачи.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подъём туловища.			2	
	Разминка. Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Прыжок в длину с места. Волейбол. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. О.Ф.П.			2	
	Беговая разминка. Гимн. упр. Отжимание от пола.			2	
<b>3</b>	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>32</b>			
<b>3.1</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>6</b>			
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		2		
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.		2		
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения		2		
<b>3.2</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>10</b>			
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.		2		



	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.		2	
	Совершенствование наподдающего удара.		2	
	Двухсторонняя игра.		4	
<b>3.3</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование технике перемещения.		2	
	Совершенствование техники броска после ведения.		2	
	Совершенствование техники штрафного броска.		2	
	Двухсторонняя игра		2	
<b>3.4</b>	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование техники остановки мяча и технике удара по мячу.		2	
	Совершенствование техники отбора мяча и обманным движениям(финты).		2	
	Двухсторонняя игра.		4	
	Зачёт			2
	2 семестр			
<b>4</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>22</b>		<b>ОК 2.3.6</b>
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Баскетбол: ведение мяча и бросок мяча в кольцо.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. О.Ф.П.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подтягивание. О.Ф.П.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Баскетбол: ведение мяча и бросок мяча в кольцо.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. О.Ф.П.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Подъём туловища.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Волейбол: верхняя и нижняя передачи.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. О.Ф.П.			2
	Беговая разминка 10 минут. Гимн. упр. Отжимание от пола. О.Ф.П.			2
	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья.			2
<b>5</b>	<b>Лекция.</b>			
	Медицинская помощь при травматизме.	2		
<b>6</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>		
<b>6.1</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование приёму мяча с низу двумя руками.		2	
	Совершенствование игры в защите и блакированию.		2	
	Совершенствование атакующего удара.		2	
	Двухсторонняя игра.		2	

<b>6.2</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование техники владения мячом.		2		
	Совершенствование техники нападения и защиты.		2		
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		2		
	Двухсторонняя игра.		2		
	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>8</b>			<b>ОК 2.3.6</b>
	Совершенствование техники удара по мячу		2		
	Совершенствование техники остановки мяча.		2		
	Двухсторонняя игра.		4		
	Дифференцированный зачёт.			2	

	3 семестр							
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>							
<b>1.1</b>	<b>Лекция:</b> Вводное занятие.							
	Физическая культура в общекультурной и профессиоальной подготовки студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2						
<b>2.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>30</b>						
<b>2.1</b>	<b>Тема: Лёгкая атлетика.</b>	<b>6</b>						
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.				2			
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.				2			
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.				2			
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>8</b>						
	Выполнение общеразвивающих упражнений.				2			
	Специальные беговые легкоатлетические упражнения.				2			
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.				2			
	Кроссовый бег 3-5км				2			
<b>2.2</b>	<b>Тама: Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>						
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подачи.				2			
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.				2			
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.				2			
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.				2			
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>8</b>						
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.				2			
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.				2			

	Совершенствованию наподдающего удара.		2		
	Двухсторонняя игра.		2		
<b>2.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>			
	Обучение техники броска в кольцо левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.			2	
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			2	
	Стретбол (игра 3х3).			2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b></i>				
	Совершенствование техники перемещения.		2		
	Совершенствование техники броска после ведения.		2		
	Совершенствование техники штрафного броска.		2		
	Двухсторонняя игра		2		
<b>2.4</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>6</b>			
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.			2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b></i>	<b>8</b>			
	Совершенствование ударов по мячу.		2		
	Совершенствование техники остановки мяча.		2		
	Совершенствование отбору мяча и обманным движениям(финты).		2		
	Двухсторонняя игра.		2		
	Зачёт			2	
	4 семестр				
<b>3</b>	<b>Теоретическая часть.</b>				
<b>3.1</b>	<i><b>Лекция.</b></i>				
	Физическая культура и здоровый образ жизни.	<b>2</b>			
<b>4</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>26</b>			
<b>4.1</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи.			2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование приёма мяча после подачи.			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b></i>	<b>10</b>			
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.		2		

	Совершенствование игры в защите и блакированию.		2		
	Совершенствование атакующего удара.		2		
	Двухсторонняя игра.		4		
<b>4.2</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование штрафного броска и с других зон.			2	
	Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>			
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование технике нападения и защиты.			2	
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.			2	
	Двухсторонняя игра			4	
<b>4.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование ударов по воротам после обводки.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	Остановка мяча и обманные движения(финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Двухсторонняя игра.			4	
	Дифференцированный зачёт.			2	
	5 семестр.				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть.</b>				
<b>1.1</b>	<b>Лекции. Вводное занятие.</b>				
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	<b>2</b>			
<b>2.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>24</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тема. Лёгкая атлетика.</b>	<b>6</b>			
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2	
	Сдача контрольных нормативов, бег 30 метров, 60 метров. 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>6</b>			

	Кроссовая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений.		2		
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.		2		
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.		2		
<b>2.2</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>6</b>			
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2	
	Выполнение контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<b>8</b>			
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.			2	
	Совершенствование нападающему удару.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>2.3</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>6</b>			
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.			2	
	Совершенствование ловли мяча и перемещению после передачи мяча. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<b>6</b>			
	Совершенствование технике броска мяча после ведения.			2	
	Совершенствование технике штрафного броска.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>2.4</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>6</b>			
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов игры.			2	
	Совершенствование техники ударов по мячу после ведения.			2	
	Зачёт.			2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>				
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Совершенствование технике остановки мяча и удара по воротам.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	б семестр.				
<b>3.</b>	<b>Теоретическая часть</b>				
<b>3.1</b>	<b>Лекция.</b>	<b>2</b>			
	Самоконтроль пи физических нагрузках. Техника безопасности на занятиях.				
<b>4.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>24</b>			
<b>4.1</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>			

	Совершенствование верхней и нижней передачи.			2	
	Совершенствование техники подач по зонам. Двухсторонняя игра.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>			
	Совершенствование приёма мяча.		2		
	Совершенствование игры в защите и блакированию.		2		
	Совершенствование игры в нападении.		2		
	Двухсторонняя игра.		4		
<b>4.2</b>	<b>Тема: Спортивные игры: Баскетбол.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование штрафного броска и броска с других зон.			2	
	Двух сторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование технике владения мячом.		2		
	Совершенствование технике нападения и защиты.		2		
	Двухсторонняя игра.		4		
<b>4.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>6</b>			
	Совершенствование удара по воротам после обводки.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3x10 метров.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>8</b>			
	Совершенствование технике удара по мячу.		2		
	Совершенствование технике остановки мяча.		2		
	Двухсторонняя игра.		4		
	Дифференцированный зачёт.			2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивные залы, стадион, лыжная база, .  
оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&am..](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&am..) –
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> . –
3. Малозёмов, О. Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жда-нова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с. : ил.  
URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328> -

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> Знание основы физической культуры	<b>Формы контроля обучения:</b> -практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
Основы здорового образа жизни	
<b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет