

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт креативных индустрий, экономики и предпринимательства
Кафедра дизайна и изобразительного искусства

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института креативных индустрий,
экономики и предпринимательства

Г.М. Кожевникова

«20» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 «Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования – программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация

Дизайнер, преподаватель

Год набора 2024

Тамбов - 2024

Разработчик: Пятахин А. М.

Пятахин А. М., к.п.н., преподаватель

кафедра физического воспитания.

Эксперт: Филатова К. В.

Филатова К. В., к.п.н., доцент кафедры дизайна и

изобразительного искусства ФГБОУ ВО ТГУ имени Г. Р. Державина

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО, с учётом ПОП и утверждена на заседании кафедры дизайна и изобразительного искусства «13» сентября 2024 года протокол №2

Зав. кафедрой



Черемисин В. В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 (Дизайн по отраслям).

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 4, ОК 8

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Аудиторная учебная работа (всего)	180
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	180
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме	<i>зачет/дифференцированный зачет</i>

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам

3 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32
Аудиторная учебная работа (всего)	32
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	32
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Аудиторная учебная работа (всего)	38
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	38
лабораторные занятия	-

курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	<i>зачет</i>

5 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	32
Аудиторная учебная работа (всего)	32
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	32
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

6 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34
Аудиторная учебная работа (всего)	34
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	34
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	<i>зачет</i>

7 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	24
Аудиторная учебная работа (всего)	24
в том числе:	
лекционные занятия	-

практические занятия	24
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	-

8 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	22
Аудиторная учебная работа (всего) в том числе:	20
лекционные занятия	-
практические занятия	20
лабораторные занятия	-
курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовым проектом (работой) (если предусмотрено)	-
иные формы самостоятельной работы (при их наличии)	2
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	32	
	Практическая работа	32	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		32	
4 семестр			
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье. Рациональное питание		

	и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20	
	Практическая работа	20	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическая работа	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		<i>зачет</i>	
Всего:		38	
5 семестр			
Тема 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	32	
	Практическая работа	32	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Промежуточная аттестация		зачет	
Всего:		32	
6 семестр			
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическая работа	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическая работа	16	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		зачет	
Всего:		34	

7 семестр			
Тема 7. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 200м, 500,800м,1000м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 9. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		

	Игра по правилам.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		24	
8 семестр			
Тема 10. Спортивные игры	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 11. Гандбол (девушки). Футбол (юноши).	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности		

	игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 12. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК 4 ОК 8
	Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели.		
	Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления , . медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15м(девушки), 20м(юноши), 2 курс 20м(девушки), 25-30м(юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000м(юноши).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Подготовка доклада по заданной теме			
Промежуточная аттестация		<i>Диф.зачет</i>	
Всего:		22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов - «Кабинет гуманитарных дисциплин» аудитория № 429

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие - физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ), спортивное сооружение «Стадион», стрелковый тир.

Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 4 шт.
Гимнастические маты - 10 шт.
Маты для прыжков в высоту - 4 шт.
Канат для перетягивания - 1 шт.
Мяч баскетбольный - 30 шт.
Мяч волейбольный - 30 шт.
Мяч футбольный - 20 шт.
Насосы для накачивания мячей - 3 шт.
Палка гимнастическая - 50 шт.
Ракетки для настольного тенниса - 40 шт.
Стол для настольного тенниса - 10 шт.
Ракетки для бадминтона - 50 шт.
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.
Секундомеры - 12 шт.
Сетка, ворота – минифутбол- 2 шт.
Сетка с креплениями (настольный теннис) - 10 шт.
Бодибар 2 кг. - 10 шт.
Бодибар 3 кг. - 10 шт.
Скакалки - 30 шт.
Обручи - 30 шт.
Спортивные тренажеры - 4 шт.
Гимнастические скамейки - 10 шт.
Спортивное сооружение «Стадион»
Гимнастический снаряд (шведская стенка) - 14 шт.
Гимнастические маты - 8 шт.
Канат для перетягивания - 1 шт.
Мяч баскетбольный - 30 шт.
Мяч волейбольный - 30 шт.
Мяч футбольный - 20 шт.
Насосы для накачивания мячей - 3 шт.
Ракетки для бадминтона - 50 шт.
Воланы для игры в бадминтон - 100 шт.
Скакалки - 30 шт.
Обручи - 30 шт.
Спортивные тренажеры - 4 шт.
Гимнастические скамейки - 6 штук
Щиты для баскетбола - 2 шт.
Стойки для волейбола - 2 шт.
Сетка для волейбола - 1 шт.
Электронное табло - 1 шт.

Стрелковый тир

Пистолеты пневматические спортивные МР-46М - 4 шт.
Пистолеты МР -654К - 4 шт.
ММГ АК 74С - 1 шт.
ММГ СВД с оптическим прицелом. - 1 шт.
Пистолет пневматический Glock- 9 шт.
SigSayer - 1 шт.
Стол - 5 шт.
Стулья - 10 шт.
Телевизор LD - 1 шт.
Наглядные пособия - 1 шт.

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

Основная литература:

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-439006#page/1>
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-438782#page/1>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447#page/1>
4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdachy-normativov-kompleksa-gto-445464#page/1>
5. 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 <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>
6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510#page/1>

Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/tyazhelyaya-atletika-v-2-t-tom-1-444537#page/1>
3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-441634#page/1>
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный <https://biblio-online.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324#page/1>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабинова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509#page/1>
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-446812#page/1>
7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст: электронный <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-441267#page/1>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование».
2. <http://window.edu.ru> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
3. <http://fcior.edu.ru> – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
4. <http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека

Электронно-справочные системы:

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»:** коллекция «**Легендарные книги**» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы - www.biblio-online.ru
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – электронные версии российских научно-технических журналов - <http://elibrary.ru>
4. **Polpred.com Обзор СМИ** – электронный архив публикаций информагентств (коллекции: внешняя торговля, политика в РФ и за рубежом; образование, наука в РФ и за рубежом) - <http://polpred.com>
5. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://rusneb.ru/>
6. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет.журнал, 1981-2020 гг. Периодичность выхода: 12 номеров в год
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод.журнал, 2003-2020 гг. **Периодичность выхода:** 6 номеров в год

Официальные издания

1. Вестник образования России: журнал, 2002-2019 гг. (№1-24) 2020 г. (№1-24). **Периодичность выхода:** 24 номера в год
2. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2020 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год
3. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2020 Периодичность 69 раз в год.

Используемые образовательные платформы:

Дневник.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии и методы оценивания

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины, в разрезе компетенций:</i></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i></p> <p>Обучающийся демонстрирует в ходе практических занятий знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; основах здорового образа жизни; условиях профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Защита реферата, выступление с презентацией</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплин, в разрезе компетенций:</i></p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><i>Характеристики демонстрируемых умений, которые могут быть проверены</i></p> <p>Обучающийся использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тематика рефератов, докладов

1. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.

3. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
4. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
6. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
7. Основные правила техники лазания и страховки.
8. Формы организации физического воспитания в ВУЗе. Средства физического воспитания.
9. Функциональные системы организма. Виды утомления при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Главные закономерности спортивной подготовки.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
13. Физическая форма. Физическая и психическая подготовленность.
14. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
15. Этапы обучения движениям. Умения и навыки.
16. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия

Примеры практических заданий

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции
2. Волейбол. Техника игры в волейбол
3. Баскетбол. Техника игры в баскетбол
4. Развитие физических качеств
5. Развитие физических качеств методом круговой тренировки
6. Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета, диф.зачета**

Примеры вопросов для зачета, диф.зачета.

1. Гигиенические основы физического воспитания.
2. Физические способности человека и их развитие.
3. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
4. Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
5. Перечислите виды эстафет.
6. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
7. Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).