

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НГТК»
В.М. Земалиндинова
Приказ «06» февраля 2024 г. № 30.1-К

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

профиль подготовки: естественнонаучный

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Председатель ПЦК
Н.П. Свириденко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, рег. № 1565 от 09.12.2016

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

М.В.Корнева
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

председатель ПЦК
(занимаемая должность)

Н.П. Свириденко
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Н.В. Волкова
(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина реализуется в рамках общего гуманитарного и социально-экономического цикла (обязательная часть).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» способствует формированию **общих компетенций:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объём образовательной программы **164** часа, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **164** часа;
- объём самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объём образовательной программы | 164 |
| Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 164 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 158 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Теоретический раздел | | 6 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. | | 2 |
| | 2. Основы здорового образа жизни. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления. | | |
| | 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Дозирование нагрузки. | | |
| | Самостоятельная работа | 0 | |
| Практический раздел | | 158 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 32 | |
| Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | 2. Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | 3. Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 0 | |
| Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 18 | |
| | 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. | | 2 |
| | 2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. | | 2 |
| | 3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | 2 |
| | 5. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши). | | 2 |
| | 6. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши). | | 2 |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------|---|
| | 7. | Изучение техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 8. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 9. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 1.3 Метание гранаты | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега. | 2 | 2 |
| | | | | |
| Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике | Содержание учебного материала | | 6 | 2 |
| | 1. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | 2 |
| | 2. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | 2 |
| | 3. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 2. Гимнастика | | | 16 | |
| Тема 2.1 Строевые упражнения | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражне- | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и | | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|---|
| ния | промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ. | | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | 12 | |
| | 1. | Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений. | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации. | | 2 |
| | 5. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации. | | 2 |
| | 6. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации. | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 0 | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | | 34 | |
| Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала | | 12 | |
| | 1. | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 4. | Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. | | 2 |
| | 5. | Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. | | 2 |
| | 6. | Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 0 | | |
| Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 0 | | |
| Тема 3.3 Прохождение дистанции | Содержание учебного материала | | 12 | |
| | 1. | Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | | 2 |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------|---|
| | 2. | Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | 3. | Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | |
| | 5. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | 6. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | 2. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | 3. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) | | | 30 | |
| Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой. | | |
| | 2. | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. | | |
| | 3. | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча. | | |
| | 2. | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах. | | |
| | 3. | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. | | |
| | 2. | Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | | |
| | 3. | Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 4.4 Двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар. | | |
| | 2. | Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | | |
| | 3. | Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | 2. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | 3. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) | | | 20 | |
| Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 5.3 Комбинационные действия | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Изучение с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре. | | 2 |
| | 2. | Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | 2. | Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | | 2 |
| | 2. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----------|---|
| Раздел 6. Общая физическая подготовка | | 14 | | |
| Тема 6.1 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | 2. | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 0 | |
| Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | | |
| Зачет (3 семестр) | | 2 | | |
| Зачет (4 семестр) | | 2 | | |
| Зачет (5 семестр) | | 2 | | |
| Зачет (6 семестр) | | 2 | | |
| Зачет (7 семестр) | | 2 | | |
| Дифференцированный зачёт (8 семестр) | | 2 | | |
| Всего | | 164 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе устных и письменных опросов, проведения практических занятий, контрольных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умения: | |
| выполнять контрольные испытания по разделам программы; | оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний |
| составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их; | оценка результатов выполнения на практических занятиях |
| Знания: | |
| основы здорового образа жизни; | оценка высказываний студентов по заданной теме |
| основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; | оценка результатов тестирования |
| самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | оценка результатов тестирования |