

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ И.А. АГАБАЛАЕВА»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.М.Ахмедова

«05» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 33.02.01 «Фармация»

**Квалификация
Фармацевт**

Форма обучения - очная

Дагестанские Огни 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский гуманитарный медицинский колледж им. И.А. Агабалаева» (ЧПОУ «РГМК им. И.А. Агабалаева»)

Разработчик:

ст. преп. ПЦК ГиППд

(занимаемая должность)

В.А. Агеев

(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных и психолого-педагогических дисциплин «05» сентября 2023 г.,
протокол № 02

Председатель ПЦК *Д.С. Махмудова*

(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **33.02.01 Фармация**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОУД.05 Физическая культура** относится к общеобразовательным учебным дисциплинам.

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

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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические работы	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	2 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретический раздел				
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		1	1
	1	Физическая культура личности человека, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Материальные и духовные ценности физической культуры. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов на тему:			
	1	Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья.		
	2	Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1	1
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов на тему:			
	1	Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.		
	2	Оптимальный двигательный режим – один из главных факторов здорового образа жизни.		
	3	Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.		
	4	Влияние образа жизни родителей на здоровье детей.		
Тема 1.3. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		1	1
	1	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов на тему:			
	1	Физическое качество «Быстрота» и методика его развития.		
	2	Физическое качество «Сила» и методика его развития.		
	3	Физическое качество «Выносливость» и методика его развития.		
	4	Физическое качество «Гибкость» и методика его развития.		
	5	Физическое качество «Ловкость» и методика его развития.		

Раздел 2. Методико –практический раздел				
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика. Методика составления и проведение	Содержание учебного материала		1	2
	1	Определение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека		
	Практические занятия		6	
	1	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Ежедневное выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	Практические занятия		4	
	1	Определение физической подготовленности по бальной системе КОНТРЭКС – 2		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Определить свой вес по индексу Кетле. Определение нормального веса по индексу В.М.И.		
Тема 2.3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	Практические занятия		4	
	1	Физические качества и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания Физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств.		
	2	Составление тренировочной программы по наращиванию массы тела.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение комплексов упражнений по наращиванию массы тела		
Раздел 3. Легкая атлетика				
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		4	
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	2	Основные наименования строя и его расположения, строевые приёмы.		
	3	Выполнение построений, перестроений.		
	4	Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		
	5	Развитие физических качеств.		
	6	Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.		
	2	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.		
	3	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.		
	Практические занятия		6	
	1	Обучение технике бега, по прямой и повороту. Обучение технике низкого старта.		
	2	Совершенствование бега в целом. Развитие скоростно-силовых качеств.		

	3	Специальные беговые упражнения. СБУ.		3	
	4	Сообщение теоретических сведений.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Закрепление бега на короткие дистанции			
	2	Отработка низкого старта.			
	3	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.			
	4	Выполнение специальных беговых упражнений.			
Тема 3.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег	Практические занятия		6		
	1	Ознакомить обучающихся с техникой прыжка в длину.			
	2	Обучение технике отталкивания и приземления.			
	3	Совершенствование техники прыжка в длину в целом.			
	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Сообщение теоретических сведений.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.			
	2	Закрепление прыжка в длину.			
Тема 3.4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Практические занятия		6		
	1	Ознакомить обучающихся с техникой прыжка в высоту.			
	2	Обучение технике отталкивания и перехода через планку.			
	3	Совершенствование техники прыжка в целом			
	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Сообщение теоретических сведений	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Совершенствование техники прыжка в высоту в процессе самостоятельных занятий.			
	2	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки.			
Тема 3.5. Толкание ядра	Практические занятия		6		
	1	Ознакомить обучающихся с техникой толкания ядра с разбега скачком. Научить правильно держать и выталкивать ядро.			
	2	Научить скачкообразному разбегу.			
	3	Совершенствование техники толкания ядра в целом. Инструктаж по технике безопасности.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Совершенствование техники толкания ядра в процессе самостоятельных занятий.			
	2	Подтягивание на перекладине			
	Практические занятия		6		

Тема 3.6. Бег на средние дистанции	1	Ознакомить обучающихся с техникой бега на средние дистанции.		
	2	Обучение технике бега по прямой и повороту.		
	3	Обучение технике высокого старта. Развитие общей выносливости. Сообщение теоретических сведений		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Равномерный бег.		
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.				
	Практические занятия		4	
	1	Сообщение исторических сведений.		
	2	Ознакомление с техникой передвижения баскетболиста: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование остановок, поворотов, перемещений баскетболиста в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4.2 Техника владения мячом	Практические занятия		6	
	1	Ловля и передача мяча различными способами.		
	2	Ведение мяча правой и левой рукой.		
	3	Броски мяча с места различными способами.		
	4	Броски мяча в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 4.3 Техника игры в защите	1	Совершенствование передач, ведения, бросков мяча в процессе самостоятельных занятий.		
	Практические занятия		4	
	1	Защитная стойка. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. Техника овладения мячом при отскоке от щита, корзины. Перехваты, вырывания и выбивания мяча.		
	2	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите.		
	3	Варианты тактических систем в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Тема 4.4. Техника игры в нападении	1	Совершенствование техники и тактики защитных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Практические занятия		4	
	1	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.		
	2	Обучение взаимодействию двух и трёх игроков без «противника» и с «противником».		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в нападении в процессе самостоятельных занятий.		

	2	Дополнительные занятия в спортивных секциях.		
Раздел 5. Волейбол				
	Практические занятия		2	
	1	Сообщение исторических сведений о волейболе. Ознакомление с техникой перемещений волейболиста: прыжки, падения, двойной шаг, приставной шаг.		
	2	Стойки, исходные положения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование стоек, исходных положений, перемещений волейболиста в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.2 Техника передач волейболиста	Практические занятия		6	
	1	Передача мяча двумя руками сверху.		
	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.		
	3	Передача мяча двумя руками сверху назад.		
	4	Передача мяча двумя руками снизу. Верхние и нижние передачи в групповых действиях.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование передачи мяча различными способами в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.3. Техника подач волейболиста	Практические занятия		2	
	1	Обучение подачи нижней прямой и боковой.		
	2	Обучение подачи верхней прямой и боковой. Тактика подач.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Совершенствование подач различными способами в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.4. Техника нападающего удара	Практические занятия		4	
	1	Обучение прямому нападающему удару.		
	2	Обучение боковому нападающему удару.		
	3	Нападающий удар с переводом.		
	4	Обманный нападающий удар		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Совершенствование нападающего удара в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.5. Техника и тактика игры в защите	Практические занятия		2	
	1	Приём мяча двумя руками снизу		
	2	Индивидуальное и групповое блокирование. Тактические действия в защите: защита «углом вперёд» и «углом назад»		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Дополнительные занятия в спортивной секции		
Раздел 6. Футбол				
Тема 6.1.	Практические занятия		16	

Удары по мячу ногой.	1	Перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, бедром, грудью. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра			
	2	Удар внутренней стороной стопы.			
	3	Удар внутренней частью подъёма			
	4	Удар средней частью подъёма.			
	5	Удар внешней частью подъёма.			
	Самостоятельная работа обучающихся				4
	1	Совершенствование ударов по мячу ногой в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.2. Остановки мяча	Практические занятия		2		
	1	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой			
	2	Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Совершенствование остановок мяча различными способами			
Тема 6.3. Ведение мяча	Практические занятия		4		
	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.			
	2	Ведение серединой подъёма.			
	3	Ведение носком. Ведение внутренней стороной стопы			
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	1	Совершенствование ведения мяча в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.4. Обманные движения (финты)	Практические занятия		2		
	1	Обучение обманному движению «уход» выпадом. Обучение обманному движению «уход» с переносом ноги через мяч	2		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	1	Дополнительные занятия в секциях			
Раздел 7. Атлетическая гимнастика					
	Практические занятия		5		
	1	Определение максимального теста (МТ). Разучивание комплекса круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.			
	2	Круговая тренировка, направленная на развитие силовой выносливости.			
	3	Круговая тренировка, направленная на развитие силы.			
	4	Круговая тренировка, направленная на развитие скоростно-силовых способностей.			
	5	Сообщение теоретических сведений.			
	6	Выполнение контрольных тестов.			
Самостоятельная работа обучающихся		5			

	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Самостоятельная разработка комплексов упражнений по наращиванию мышечной массы, развитию силы и силовой выносливости		
	3	Дополнительные занятия в спортивной секции.		
Раздел 8. Военно-прикладная физическая подготовка				
Тема 8.1. Огневая подготовка	Практические занятия		4	
	1	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, передвижение по узкой опоре. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов		
Тема 8.2. Полоса препятствий. Метание гранаты	Практические занятия		2	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	2	Обучение технике метания гранаты.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	Дифференцированный зачет		2	
	ВСЕГО		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

368670, Республика Дагестан, г. Дагестанские Огни, ул. Горького, 40.

Тренажеры, скакалки, гантели, диски, маты, беговые дорожки.

Волейбольная и баскетбольная площадки.

Турник разноуровневый, брусья, скамья для пресса наклонная, скамья для пресса прямая.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

368670, Республика Дагестан, г. Дагестанские Огни, ул. Горького, 40.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Затолокина, Г.В. Физическая культура: теннис: [16+] / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>

2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

3. Томилин, К. Г. История физической культуры : учебное пособие : [16+] / К. Г. Томилин ; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

Дополнительная литература:

1. Марченкова, Л.Ф. Физическая культура: использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы: [16+] / Л.Ф. Марченкова, Л.А. Опарина, Л.Д. Паршакова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576418>

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- устный и письменный опрос, - выполнение и защита практических работ, - выполнение тестовых заданий; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- устный и письменный опрос, - выполнение и защита практических работ, - выполнение тестовых заданий; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.
- основы здорового образа жизни.	- устный и письменный опрос, - выполнение и защита практических работ, - выполнение тестовых заданий; - проверки выполнения самостоятельной работы студентов.