

Приложение 8.3

к ПССЗ по специальности
43.02.17 Технологии индустрии красоты

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж дизайна, сервиса и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, примерной рабочей программы учебной дисциплины, учебного плана специальности. Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

Разработчик:

Привалихин Ф.С., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2023г.

© Привалихин Ф.С., 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 08.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ОК 8: ЛР9 ЛР9	– 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.	– роль 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	136
в том числе практической подготовки	26
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (урок, лекция)	6
практические занятия	128
Самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах / в. т.ч. в форме практической подготовки		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		20	8	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	20	8	
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	-	ОК 8: ЛР9
	2. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	3. Роль 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.	2	2	
	Практические занятия	16	6	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	-	

	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, с нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	-	
	Составление и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		66	-	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	-	
1.	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	-	ОК 8: ЛР9
	Практические занятия	8	-	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	-	
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	4	-	
Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	-	
1.	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые действия игроков.	-	-	ОК 8: ЛР9
	Практические занятия	12	-	
	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	-	
	Передачи мяча. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «кроком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	-	
	Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	-	
	Техника штрафных бросков. ОФП. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	-	

	Тактика игры в защите и нападении. Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков).	2	-	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	-	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	24	-	
	1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	-	-	ОК 8: ЛР9
	2. Техника выполнения движений в степ - аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ - аэробики.			
	3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.			
	4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.			
	Практические занятия	24	-	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	-	
	Совершенствование техники выполнения базовых шагов.	2	-	
	Техника выполнения движений в степ – аэробике: основные исходные положения; упражнения различной направленности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопрежѐнное воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	6	-	
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	6	-	
	Техника выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	6	-	
Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений (итоговое занятие за семестр).	2	-		
Тема 2.4. Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	-	
	1. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приѐмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	-	-	ОК 8: ЛР9
	Практические занятия	8	-	
	Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приѐмы.	2	-	
	Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.	2	-	
Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	4	-		
Тема 2.5. Атлетическая	Содержание учебного материала	14	-	
	1. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства,	-	-	

гимнастика		виды упражнений.			
	2.	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.			
	3.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.			
	4.	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".			
	5.	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			
	Практические занятия			14	-
		Техника выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
		Техника выполнения движений в пилатесе. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
		Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	4	-	
		Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			8	8	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		8	8	
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	2	2	ОК 8: ЛР9
	2.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	Практические занятия		6	6	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.		2	2	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.		2	2	
Всего:			94	16	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах / в. т.ч. в форме практической подготовки		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	12	4	ОК 8: ЛР9
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха; функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	-	-	
	2. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	-	-	
	3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	-	-	
	Практические занятия	12	4	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	-	
	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	-	
Проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		22	-	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	-	ОК 8: ЛР9
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	-	-	
	Практические занятия	4	-	
	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	-	
	Подвижные игры различной интенсивности.	2	-	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	6	-	ОК 8: ЛР9
	1. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	-	-	

	Практические занятия	6	-	
	Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы.	2	-	
	Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.	2	-	
	Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	2	-	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	-	ОК 8: ЛР9
	1. Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, шейпинге, пилатесе, стретчинг-аэробике.	-	-	
	Практические занятия	12	-	
	Техника выполнения движений в степ – аэробике. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
	Техника выполнения движений в шейпинге. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Техника выполнения движений в пилатесе. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	-	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	6	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	6	ОК 8: ЛР9
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	-	-	
	2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств; устойчивости к профессиональным заболеваниям. Оценка эффективности ППФП.	-	-	
	Практические занятия	6	6	
	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	2	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	2	2	
Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет		2	-	
Всего:		42	10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

гимнастический зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование (инвентарь):

– скамья для пресса;

– коврики гимнастические;

– скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели, обручи, экспандеры;

– степ – платформа;

– гимнастический мяч (фитбол).

Баскетбол: кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные.

Настольный теннис: теннисный стол, ракетки, мячи.

Технические средства обучения:

– компьютер (ноутбук).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

2. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692>. — Текст : электронный.

3. Кузнецов В. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В., С., Колодницкий Г., А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955>. — Текст : электронный.

4. Тиханова Е. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е., И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.

5. Федонов Р. Физическая культура : учебник / Федонов Р., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL:

<https://book.ru/book/944755>. — Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mossport.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: www.edu.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – роль 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.	Знать: – роль 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.	– устный опрос; – наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
Умения: – 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.	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.	– наблюдение за ходом выполнения заданий на практических занятиях; – оценка на практических занятиях; – тестирование в контрольных точках.