

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских
товаров**

Базовый уровень подготовки

Курган, 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Быков Иван Иванович, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендовано к использованию
на заседании
ЦК учетно-экономических дисциплин
№ 9 от «28» мая 2022 г.
Председатель ЦК
Е.Ю. Музурантова

Утверждена:
Заместитель директора по УР
Т.Б. Брыксина

©Быков Иван Иванович, ГБПОУ КГК
©Курган, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.05 товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины решаются следующие цели:

- формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о знаниях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах знаний физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь в соответствии с ФГОС:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать в соответствии с ФГОС:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности	ЛР 2

общественных организаций	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов
	3 СЕМЕСТР		76
	Легкая атлетика		16
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	1. Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Бег с различной скоростью.		2
	3. Бег на короткие дистанции, стартовый разгон. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров		2
	4. Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.		2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	5. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 500, 1000. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
Тема 1.4. Кроссовая подготовка.	6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 2-3 км. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-беговые упражнения (СБУ).	1,2,3	2
Тема 1.5. Метание, толкание, снаряда.	7. Метание, толкание, снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	8. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	. Самостоятельная работа обучающихся		22
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		6
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции		6
	3. Совершенствование техники эстафетного бега		2
	4. Совершенствование кроссовой подготовки		2
	5. Имитация техники метания гранаты		4
	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		2
	Спортивные игры: Баскетбол.		16
Тема 2.1. Техника	9. Техника передвижений и владение мячом.	1,2	2

передвижений и владение мячом.	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.		
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	10.Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
Тема 2.3. Передача мяча на месте и в движении.	11.Передача мяча на месте и в движении. Контрольное нормативы. Передача мяча на месте. и в движении одной, двумя руками. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	12. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	1,2,3	2
	13. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	1,2,3	2
	14. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	1,2,3	2
	15. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольное нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	16. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольное нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. 3.Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		20 8 6 6
	17. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	4 СЕМЕСТР		72
	Лыжная подготовка		12
Тема 3.1 Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	18.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
	19. Попеременный, одновременный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый ход.	20.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2

	21. Совершенствование конькового хода.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	22 . Попеременный, одновременный лыжный ход. Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода.	23. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль. Прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2
	24. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	25. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъемов. 4. Совершенствование техники торможений и поворотов.		18 6 4 4 4
	Спортивные игры: Волейбол.		
Тема 4.1. Волейбол.	26. Спортивные игры. Волейбол. Передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2
Тема 4.2. Нападающий удар.	27. Нападающий удар. Приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирование.	28. Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	29. Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 4.5. Тактика игры в нападении и защите.	30. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры в нападении и в защите: система нападения со второй передачи игрока первой линии.	1,2,3	2
	31. Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры в нападении и в защите: система нападения со второй передачи игрока первой линии.	1,2,3	2
	32. Тактика игры в нападении и защите. Контрольно нормативы. Тактика игры в нападении и в защите: блокирование.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		18

	1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		6 6 6
	Легкая атлетика	10	
Тема 1.3. Эстафетный бег	33.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1,2,3	2
	34.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1,2,3	2
Тема 1.1.Бег на короткие дистанции.	35.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	36.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.	1,2,3	2
	37. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	Всего:		161
	5 СЕМЕСТР		39
	Легкая атлетика		8
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	38.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
	39. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы. Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2
Тема 1..5. Метание, толкание, снаряда.	40.Метание, толкание, снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	41.Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		10 2 4 2 2
	Спортивные игры. Баскетбол.		14

Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	42. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2
	43. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2
	44. Техника передвижений и владение мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	45. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
	46. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	47. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2. Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.		7 3 4
	48. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	6 СЕМЕСТР		36
	Лыжная подготовка		10
Тема 3.1. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	49. Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый ход.	50. Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	51. Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.4.	52. Совершенствование техники лыжного хода.	1,2,3	2

Совершенствование техники лыжного хода.	Контроль прохождения дистанции 3-5 км.		
	53. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		8
	1.Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.		2
	2.Совершенствование техники конькового хода.		2
	3.Совершенствование техники спусков и подъемов.		2
	4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		
	Спортивные игры: Волейбол.		10
Тема 4.1. Передвижения и владения мячом.	54. Передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2
Тема 4.2. Нападающий удар.	55.Нападающий удар. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирование.	56.Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	57.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		8
	1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом.		2
	2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования.		4
	3.Совершенствование подачи мяча.		2
	58.Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	Всего:		75
	Итого:		236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. – 336 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2015.- 272 с.
4. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич — М.: Просвещение, 2015.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники

6. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова - М., 2016.
7. Александров, О. А. Комплексная программа здоровья / О.А. Александров.- М.,2016.
8. Амосов, И.М. Раздумье о здоровье / И.М. Амосов - М., 2013.
9. Белкин, А.А. Формы специальной разминка. Теория и практика физической культуры № 9 / А.А. Белкин, 2016.
10. Белое, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В.К. Белое, Ф.Ф. Михайлович - М., 2016.
11. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - М., 2014.

12. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн - М., 2016.
13. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген - М., 2015.
14. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский - М., 2015.
15. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильич - М., 2015.
16. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов - М., 2013.
17. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин - М., 2015.
18. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов ВУЗов / В.И. Дубровский - М., 2014.
19. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков - М., 2015.
20. Завьялов, Н. Стретчинг в баскетболе. Баскетбол. / Н. Завьялов – М., 2016.
21. Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов - СПб, 2015.
22. Лазарев, К.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / К.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. - М., 2016.
23. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: учебное пособие / Б.И. Максименко - М., 2016.
24. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин - М., 2015.

Интернет-ресурсы

25. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту.
<http://lib.sportedu.ru>
26. Теория и практика физической культуры - теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
27. Физическая культура - Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
28. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
29. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
30. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры. Методические рекомендации по проведению экзаменов по физической культуре в 9, 11 классах. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>
31. <http://spo.1september.ru/2004/15Z2.htm>
32. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах и о здоровом образе жизни!
33. <http://www.sport-master.net>
34. Молодежный спортивный портал <http://sport.kharkov.ua/>
35. Футбольный сайт - история футбола, чемпионаты по футболу России, футбольные кричалки <http://www.foot-ball.ru/other/tournament/>
36. Спорт сегодня <http://sports.ru/>
37. Спорт в школе - архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>
38. _Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру <http://teacher.fio.ru/index.php?c=73>
39. _Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
40. Федеральное Агентство по физической культуре и спорту. Содержит официальные материалы о спартакиаде учащихся России. <http://www.rossport.ru/xml/t/default.xml?nic=def&pid=191>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Эффективно использовать Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Практические задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, Дифференцированный зачет