Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский строительный колледж»
№ 255-УД от 20 июня 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(углубленная подготовка)

2017

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальности/профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **43.02.08 СЕРВИС ДОМАШНЕГО И КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА**

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Разработчики:

Белякова И.В.– преподаватель

Корепина Е.А. - преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рекомендована для внутреннего использования, протокол № 9 от «23» июня 2017г

Председатель ПЦК С.Л. Малкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 5
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 8
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 16
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 18
5. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС специальности **43.02.08 СЕРВИС ДОМАШНЕГО И КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ОГСЭ.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки студента 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 174 часа;
самостоятельной работы студента 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*348*
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные часы),	*174*
в том числе:	
практические занятия	*174*
контрольные работы	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа (всего),	*174*
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме *5 зачетов и 1 дифференцированного зачета*	

2.2. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Первый год обучения -124 часа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Введение.	**Содержание учебного материала**	**4/6**	
	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой. Тестирование по ТБ. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	Практическое задание	**4**	
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	Самостоятельная работа	**6**	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
Раздел 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10/10**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		2
	Практическое задание	**4**	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	Практическое задание	**6**	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа	**10**	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Раздел 3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10/10**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без		

	предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки. Акробатическая комбинация из 6-ти элементов.		
	Практическое задание	**10**	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	4	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Акробатическая комбинация из 6-ти элементов.	2	
	Самостоятельная работа	**10**	
	1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10	
Промежуточная аттестация	**Зачет**	**2**	
Раздел 4. Спортивные игры		**34/36**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**16/18**	
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Подача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, выравнивание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия.		
	Практическое задание	**16**	2-3
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	
	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	2	
	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	
	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	2	
	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	
	Техника игры в защите. Тактические действия в защите	2	
	Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении	2	
	Отработка навыков игры «Баскетбол»	2	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**18**	

Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**18/18**	2-3
	Техника безопасности. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	Практическое задание	**18**	
	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	
	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	
	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Прямой нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**18**	
Промежуточная аттестация	**Зачет**	**2**	

Второй год обучения -116 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Введение.	**Содержание учебного материала**	**4/4**	
	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	Практическое задание	**4**	
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	Самостоятельная работа	**4**	

	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10/10**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Техника безопасности. Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		2
	Практическое задание	**4**	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	Практическое задание	**6**	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа	**10**	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
Раздел 3 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8/8**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки. Акробатическая комбинация из 6-ти элементов.		
	Практическое задание	**8**	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Акробатическая комбинация из 6-ти элементов.	2	
	Самостоятельная работа	**8**	
	1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	8	

Раздел 4. Спортивные игры		**32/36**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**18/18**	
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Подача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, выравнивание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	Практическое задание	**18**	2-3
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	
	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	2	
	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	
	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, с места и в движении.	2	
	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	
	Техника игры в защите. Тактические действия в защите	2	
	Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении	2	
	Отработка навыков игры «Баскетбол»	4	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	**18**	
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14/18**	2-3
	Техника безопасности. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	Практическое задание	**14**	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	
	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Прямой нападающий удар, блокирование	2	
	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	

	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**18**	
Промежуточная аттестация	**Зачет в 5 и 6 семестре**	**2+2**	

Третий год обучения -108 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1.Введение.	**Содержание учебного материала**	**4/4**	
	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой . Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	Практическое задание	**4**	
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	Самостоятельная работа	**4**	
	1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		**10/10**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		2
	Практическое задание	**4**	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	Практическое задание	**6**	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	

	Самостоятельная работа	**10**	
	1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10	
Раздел 3 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8/10**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки. Акробатическая комбинация из 6-ти элементов		
	Практическое задание	**8**	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Акробатическая комбинация из 6-ти элементов	2	
	Самостоятельная работа	**10**	
	1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10	
Промежуточная аттестация	**Зачет**	**2**	
Раздел 4. Спортивные игры		**28/30**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**14/14**	
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Подача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, выравнивание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	Практическое задание	**14**	2-3
	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	**2**	
	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, с места и в движении.	2	
	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	
	Техника игры в защите. Тактические действия в защите	4	
	Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении	4	
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14/16**	

	Техника безопасности. Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		2-3
	Практическое задание	**14**	
	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	
	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	
	Прямой нападающий удар, блокирование	4	
	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	
	Самостоятельная работа 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	**16**	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование учебного спортивного комплекса

Спортивное оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетка, стойки, антенны;
- скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- лыжная база;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Оборудование для контроля и оценки действий:
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;
- комплект для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

Дидактические средства обучения:
- таблицы;
- схемы;
- учебные пособия;
- методические рекомендации.

Технические средства обучения:
- ноутбук.

Средства телекоммуникации:
- доступ в сеть Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: **учебник/** Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57754.html.— ЭБС «IPRbooks»

2.Решетников Н.В., Кислицын Э.Л. **Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание**, Из. Ц. "Академия" 2012-176с.

3.Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63650.html.— ЭБС «IPRbooks»

4. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний** (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html.— ЭБС «IPRbooks»

5.Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27600.html.— ЭБС «IPRbooks»

6.Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55561.html.— ЭБС «IPRbooks»

7.Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»

8.Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59110.html.— ЭБС «IPRbooks»

9.Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43904.html.— ЭБС «IPRbooks»

10.Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20724.html.— ЭБС «IPRbooks»

11.Мавроматис В.Д. **Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19029.html.— ЭБС «IPRbooks»
12.Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22630.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.
2. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура, 2017г.

Интернет - ресурсы:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.kzg.narod.ru/
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://sait-gto.ru
5. Нормы ГТО. Форма доступа: http://www.gto-normy.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, опроса, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
Знания:	
1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы физической культуры и здорового образа	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на

жизни	дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
2. **Основы здорового образа жизни**	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; -оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете