

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: **54.02.05 Живопись**

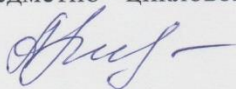
Рассмотрена и согласована предметно - цикловой комиссией «Социально - экономические и гуманитарные дисциплины»

Протокол № 1 от « 28_» августа 2024 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.05 Живопись (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 г. №995(ред. от 13.07.2021 г.)) с изменениями согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.07.2024 г. №464.

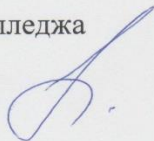
Председатель предметно - цикловой комиссии

А. В. Медяник



Директор колледжа

А.И. Сенчук



Составитель:

Дрогин Л. А. – преподаватель высшей категории федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ .05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО, СПО для специальности среднего профессионального образования

54.02.05 Живопись (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 г. №995)

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СОО, СПО.

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

Цели учебной дисциплины: содействие формированию гармонично развитой личности, способствование сохранению и укреплению здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.

Уметь:

- составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнить комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и

досуг;

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

всего –172 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся –114 часов,
самостоятельная работа – 58 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
54.02.05 Живопись

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 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Умение работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура»

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
	Раздел 1 Легкая атлетика						
ОК 2-4,6, 8	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	6	4	4	-	2	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину	6	4	4	-	2	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	2	2	2	-	4	-
	Раздел 2 Баскетбол						
ОК 2-4,6, 8	Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	10	6	6	-	4	-
	Тема 2.2. Движения с мячом в баскетболе	8	4	4	-	4	-
	Раздел 3 Волейбол						
ОК 2-4,6, 8	Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	16	12	12	-	4	-
	Раздел 4 Гимнастика						
ОК 2-4,6, 8	Тема 4.1. Акробатические упражнения	10	8	8	-	2	-
	Тема 4.2. Упражнения на бревне	6	4	4	-	2	-
	Тема 4.3. Ритмическая гимнастика	6	4	4	-	2	-

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
	Раздел 5 Кроссовая подготовка						
ОК 2-4,6, 8	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта	12	6	6	-	6	-
	Тема 5.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	10	8	8	-	2	-
	Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции	10	6	6		4	-
	Раздел 6 Легкая атлетика						
ОК2-4,6, 8	Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	6	2	2	-	4	-
	Тема 6.2. Эстафетный бег.	4	2	2	-	2	-
	Тема 6.3. Прыжки в длину с места.	8	6	6	-	2	-
	Раздел 7 Баскетбол						
ОК 2-4,6, 8	Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе.	8	4	4	-	4	-
	Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе.	10	6	6	-	4	-
	Раздел 8 Волейбол						
ОК 2-4,6, 8	Тема 8.1. Поддачи мяча в волейболе	16	12	12	-	4	-
	Раздел 9 Гимнастика						

ОК 2-4,6, 8	Тема 9.1. Акробатические упражнения (колесо, стойки на руках)	8	8	8	-	-	-
	Тема 9.2. Упражнения на бревне Тема 9.3. Ритмическая гимнастика (степ-аэробика)	6	6	6	-	-	-
Промежуточная аттестация							Зачет с оценкой
всего		172	114			58	

3.2. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения, техника бега по виражу, техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	
	Практическое занятие: Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие)	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Основы здорового образа жизни.	2
	Тематика самостоятельной работы: тесты по физиологии	
Тема 1.2 Прыжки в длину.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения, многоскоки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	Тематика самостоятельной работы: тесты по физиологии	
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие: кроссовая подготовка,6-минутный бег	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Формы и основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4
	Тематика самостоятельной работы: тесты по физиологии	
Раздел 2 Баскетбол	Содержание учебного материала	18
Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
	Практическое занятие: бросок из-под кольца	6
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие по баскетболу	4
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по баскетболу	
Тема 2.2 Движения с мячом в баскетболе	Практическое занятие: Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	4
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие	4
	Тематика самостоятельной работы: реферат «Профилактика вредных привычек»	
Раздел 3 Волейбол	Содержание учебного материала	16
Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	
	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	12
	Самостоятельная работа обучающихся: Средства повышения работоспособности	4
	Тематика самостоятельной работы: реферативное сообщение «Правила игры в волейболе»	
Промежуточная аттестация		Зачет с оценкой
Раздел 4 Гимнастика	Содержание учебного материала	22
	Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Практическое занятие: Акробатические элементы	8
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие по аэробике	2
Тема 4.2 Упражнения на бревне	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: измерение уровня профессионально важных психофизиологических качеств	2
	Тематика самостоятельной работы Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
Тема 4.3 Ритмическая гимнастика	Практическое занятие: Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление дневника самоконтроля	2
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по физиологии	
Раздел 5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	32
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление дневника самоконтроля. Тематика самостоятельной работы: Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	6
Тема 5.2 Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	8
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов утренней гимнастики	2
	Тематика самостоятельной работы: комплекс утренней гимнастики	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие: Бег на средние и длинные дистанции. Темп бега и дыхание.	6
	Самостоятельная работа обучающихся. вопросы из тестов по легкой атлетике	4
Промежуточная аттестация		Зачет с оценкой
Раздел 6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18
Тема 6.1 Техника бега на короткие дистанции	Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения	
	Практическое занятие: Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники низкого старта	4
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике	
Тема 6.2 Эстафетный бег	Практическое занятие: Прыжковые упражнения, многоскоки, совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, техники бега по виражу,	2
	Самостоятельная работа обучающихся: вопросы из тестов по легкой атлетике	2
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по легкой атлетике	
Тема 6.3 Прыжки в длину с места	Практическое занятие: кроссовая подготовка, 6-минутный бег, совершенствование прыжков в длину с места	6
	Самостоятельная работа обучающихся: вопросы из тестов по легкой атлетике	2
Раздел 7 Баскетбол	Содержание учебного материала	18
Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе	Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	
	Практическое занятие: бросок из под кольца	4

	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие по баскетболу	4
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по баскетболу	
Тема 7.2 Броски мяча с различных дистанций	Практическое занятие: Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	6
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие	4
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по баскетболу	
Раздел 8 Волейбол	Содержание учебного материала	16
Тема 8.1. Поддачи мяча в паре в волейболе	Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя и верхняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	
	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	12
	Самостоятельная работа обучающихся: вопросы из тестов по волейболу	4
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по волейболу	
Раздел 9 Гимнастика	Содержание учебного материала	14
	Акробатические упражнения. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	
Тема 9.1 Акробатические упражнения (колесо, стойка на руках)	Практическое занятие: Акробатические элементы (колесо, стойка на руках)	8
	Самостоятельная работа обучающихся: вопросы из тестов по гимнастике	
	Тематика самостоятельной работы: вопросы из тестов по гимнастике	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 9.2 Упражнения на бревне	Практическое занятие: упражнения на гимнастической скамейке, бревне	6
	Самостоятельная работа обучающихся: вопросы из тестов по гимнастике	4
	Тематика самостоятельной работы вопросы из тестов по гимнастике	
Промежуточная аттестация		Зачет с оценкой
	Всего	172 (114+58)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура» может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки. Освобожденные от практических занятий готовят и защищают рефераты по темам.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования;

промежуточный контроль: зачет, зачет с оценкой.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальностям должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю учебной дисциплины «Физическая культура». Преподаватели проходят стажировку в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых

учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.](#)
2. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. – 352 с.](#)
3. [Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 210 с. – 978-5-534-14815-2. Академия](#)
4. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.](#)
5. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.](#)
6. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.](#)
7. [Капустина Т.В. Применение средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток / Т.В. Капустина, А.А. Алпатова, Ю.Ю. Плужникова // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2018. – № 1. – 60–66 с.](#)
8. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.](#)
9. [Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб. пособие. – М. : РУТ \(МИИТ\), 2020. – 60 с.](#)
10. [Пшечук-Воронина Я.Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры: монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. – Луганск: Изд-во ГОУК ЛНР «ЛГАКИ имени М. Матусовского», 2020. – 217 с.](#)
11. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.](#)
12. [Сверигина Л. А. Рациональное питание для студентов с различной двигательной активностью : метод. пособие. – Казань : КФУ, 2018. – 70 с.](#)
13. [Физическое воспитание учащейся молодежи в современных образовательных условиях: монография посвящена 25-летию научной школы Т.Т. Ротерс / под общ. ред. Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : «Книта», 2021. – 168 с.](#)

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
5. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1>

Дополнительная литература

1. [Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.](#)
2. [Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.](#)
3. [Спортивное ориентирование : учеб.пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.](#)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Двигательные тесты по гимнастике, баскетболу и волейболу, легкой атлетике.	Формы: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование. Методы: 1.Метод организации учебной деятельности: -словесный (объяснение, беседа, рассказ), - наглядный (показ, наблюдение), - практический; 2.Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения); 3.Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка рефератов и реферативных сообщений	Формы: текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата. Методы: Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):