

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД

Старостина С.Е.

(подпись, ФИО)

08

20 22 г.

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

на 157 часов

для специальности 39.02.10 Социальная работа

базовой подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
12 мая 2014 г. № 506

Форма обучения: очно-заочная



СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-технического
колледжа

Лукашин И.А.

(подпись)

(Ф.И.О.)

« 08 »

20 22 г.

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи дисциплины

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

Цель изучения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи изучения дисциплины обучающихся являются:

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

1.2. Место дисциплины в структуре ОП

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла ОБД.05.

1.3. Объем дисциплины с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 157 часов.

Виды занятий	Распределение по семестрам			Всего часов
	1	2	3	

	семестр	семестр	семестр	
1	2	3	4	5
Общая трудоемкость	76	81	-	157
Аудиторные занятия, в т.ч.:	17	22	-	39
лекционные (ЛК)	-	-	-	-
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	17	22	-	39
Самостоятельная работа студентов (СРС)	59	59	-	118
Форма промежуточной аттестации в семестре	-	Дифференцированный зачет		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных	метапредметных	предметных
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, 	<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной 	<p>деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	<p>работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
---	---	---

деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите.		
--	--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Номер раздела	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия		СРС
			ЛК	ПЗ (СЗ)	
1	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	36		7	29
2	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	40		10	30
Итого за 1 семестр		76		17	59
3	МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	65		10	29
4	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	42		12	30
Итого за 2 семестр		81		22	59
Всего		157		39	118

3.2. Тематический план

Номер раздела	Наименование темы	Содержание лекционных занятий	Содержание практических (семинарских) занятий	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Результаты освоения темы
1	1.1 Введение. Физическая культура в общекультурно		Современное состояние физической культуры и	Особенности организации занятий со студентами в	Знать: - о состоянии современного физической

	<p>й и профессиональной подготовке студентов СПО</p>		<p>спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p>	<p>процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>культуры и спорта; - информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Уметь: - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - демонстрировать и мотивировать стремления к самостоятельным занятиям.</p>
	<p>1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>		<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p>	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p>	<p>Знать: -методы профилактики профессиональных заболеваний; - приемы массажа и самомассажа, психорегулирующие упражнениями Уметь: - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния</p>

				<p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	<p>здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
	<p>1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>		<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения</p>	<p>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p>Знать: - формы и содержание физических упражнений; - основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; - как внести коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>

			<p>самостоятельны х занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p>	<p>Уметь: - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - демонстрировать и мотивировать стремления к самостоятельным занятиям; - организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности ; - использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при</p>
--	--	--	--	--

					занятиях различными видами двигательной активности
1.4	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>		<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</p> <p>Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы повышения эффективности производственного и учебного труда; приёмы аутотренинга для повышения работоспособности; - обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - о применении средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности ; - использовать знания динамики

			Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		работоспособность и в учебном году и в период экзаменационной сессии; - определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления
	1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Знать: - методы повышения эффективности производственного и учебного труда; приёмы аутотренинга для повышения работоспособности; - обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - о применении средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний Уметь: - самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального

					<p>состояния организма, физической подготовленности ; - использовать знания динамики работоспособности и в учебном году и в период экзаменационной сессии;</p> <p>- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;</p> <p>- использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья</p>
2	2.1 Игра в баскетбол		Методика обучения технике передвижений в нападении в баскетболе (стойка баскетболиста, остановки, повороты).	Технике передвижений в баскетболе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правил соревнований по избранному игровому виду спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -совершать повороты, наклоны, стойку;
	2.2 Технике владения мячом в баскетболе		Методика обучения технике владения мячом в баскетболе (ловля, передачи, ведения, броски мяча в корзину).	Броски мяча в корзину	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правил соревнований по избранному игровому виду спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить, передавать мяч - производить броски в корзину
	2.3 Игра в волейбол		Методика обучения технике нападения в волейболе	Технике передвижений в волейболе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правил соревнований по избранному игровому виду

			(стойки, перемещения).		спорта Уметь: - перемещаться по площадке - совершать стойки приема мяча
	2.4 Технике передачи мяча в волейболе		Методика обучения технике передачи мяча в волейболе (передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя).	Передачи двумя руками сверху, подача верхняя, нижняя	Знать: - правил соревнований по избранному игровому виду спорта Уметь: - совершать передачу руками сверху, подачу верхнюю, нижнюю
3	3.1 Средства и методы воспитания силовых способностей		Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением): упражнения с преодолением собственного веса тела.	Подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе, упражнения с преодолением собственного веса тела с отягощением; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеры, резиновые жгуты, упражнения с преодолением веса партнера, упражнения с весом внешних предметов: разборных гантелей, гирь, штанг с набором дисков разного веса, упражнения с использованием спортивных	Знать: - о развитии координационных способностей, совершенствовании ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп; - технику безопасности при силовых упражнениях Уметь: - демонстрировать и мотивировать стремления к самостоятельным занятиям; - осуществлять контроль за состоянием

				тренажеров и т.д	здоровья
	3.2 Средства и методы воспитания скоростных способностей		Основными средствами развития быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения	Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра	Знать: - технику бега на короткие и средние дистанции; - средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп Уметь: - осуществлять контроль за состоянием здоровья; - восстанавливать дыхание; - преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции
	3.3 Средства и методы воспитания гибкости		Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, вращения, махи. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренажёрными приспособления	Маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде с различными отягощениями; рывки руками назад в положениях руки перед грудью, руки в стороны и руки вверх	Знать: - технологию маховых и рывковых движения руками по максимальной амплитуде с различными отягощениями Уметь: - осуществлять контроль за состоянием здоровья; - восстанавливать дыхание; - преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий

			ми: утяжелителями, у гимнастической стенки, с гимнастическим и палками, скакалками и т.д. Выполнение упражнений может носить активный, пассивный и смешанный характер.		дистанции
	3.4 Средства и методы воспитания выносливости		Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие повышенную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. К ним относятся самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера: продолжительный бег, бег по пересечённой местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения и др.	Ходьба в среднем темпе. Бег в медленном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс.	Знать: - технику бега на короткие и средние дистанции; - средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп Уметь: - восстанавливать дыхание; - преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции
4	4.1 Здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании		Дыхательная гимнастика. Психомышечная и психорегулирую	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для рук и	Знать: - о развитии координационных способностей, совершенствован

			<p>щая тренировки. Элементы йоги.</p>	<p>плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.</p>	<p>ие ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - о развитии личностно-коммуникативных качеств. Совершенствован ие восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - о методах развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности; - технику самоконтроля при занятиях Уметь: - составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; - осуществлять самоконтроль</p>
	4.2 Гимнастика		<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи.</p>	<p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в</p>	<p>Знать: - о развитии координационных способностей, совершенствован</p>

			<p>Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастик</p>	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p>	<p>ие ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о развитии лично-коммуникативных качеств. Совершенствован ие восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - о методах развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности; - технику самоконтроля при занятиях Уметь - осуществлять самоконтроль; - выполнять упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением); - выполнять упражнения для коррекции нарушений осанки; - выполнять упражнения на
--	--	--	--	--	---

					внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения; - выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики
--	--	--	--	--	--

4. Оценка деятельности студента при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в Приложении.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. орг.: базовый уровень. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
3. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.
4. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 145 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>
2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. <https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

5.3. Справочно-библиографические издания

1. Современная спортивная лексика. Краткий словарь / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.

2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с

3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

5.4. Периодические издания

5.4.1. Печатные издания

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2017

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2017

5.4.2. Электронные издания

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ- журнал.2016

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2016

5.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»

3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

4. <http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43 22-01. Спортивный зал.	Волейбольные стойки, сетки. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки.
Ауд. 22-157. Аудитория для лекционных и практических занятий. 22-35. Зал единоборств.	Учебно-наглядные пособия, учебная мебель. Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая,

22-77. Тренажерный зал.	мешок боксерский, подушка настенная для тренировок. Беговые дорожки, 15 стендов для всех групп мышц гири, гантели, зеркала.
22-43. Зал борьбы.	Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки.
22-13 Стрелковый тир.	Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени.
672000, Россия, Забайкальский кр., г. Чита, Центральный административный район, ул. Баргузинская, д. 43, сооружение 5. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик
Преподаватель

Фетисов В.А.

Аннотация

к рабочей программе Физическая культура

1. Цель дисциплины:
 - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
2. Общая трудоемкость дисциплины: 157 часов.
3. Содержание дисциплины: Теория и методика физического воспитания, методика обучения двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности, методика воспитания физических качеств, здоровье сберегающие технологии в физическом воспитании
4. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Разработчик
Преподаватель

Фетисов В.А.