

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и
обслуживание многоквартирного дома

Тольятти, 2022г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП
Протокол № _____ от «___» _____ 202__ г.
Руководитель ОП
_____ Ю.В.Суханова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;
Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;
Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;
Тюкалова Е.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в технологический цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами ОГСЭ.01 Основы философии ОГСЭ.02 История ОГСЭ 03 Иностранный язык, ОП.02 Безопасность жизнедеятельности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

- *выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;*
- *выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;*
- *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;*
- *соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;*
- *включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

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

- *о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;*
- *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;*
- *основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.*

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 02 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 04 - осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 06 - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 08 - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	336
Самостоятельная работа	168
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	6

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	2 курс						
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						

						мышц ног	
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/18
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/20
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	2/22
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/24
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						

Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/26
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/28
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 15. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз	Выполнение упражнений с предметами	2/30
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/32
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 17. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз	Упражнения для развития быстроты	2/34
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз	Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	2/36
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз	Упражнения для развития ловкости	2/38
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз	Выполнить комплекс упражнений для верхнего	2/40
	Техника движений руками способом брасс.						

						плечевого пояса	
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/42
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз	Составить комплекс упражнений для развития силы	2/44
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе.						
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/46
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/48
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе.						
Тема 25. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/50
	Волейбол. Техника игры в защите.						
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	2/52
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
Тема 27. Спортивные игры .	Содержание учебного материала	2/54	2	27	пз	Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	2/54
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 28. Плавание .	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2/56
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на						

	дистанции.						
Тема 29. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2/58
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.						
Тема 30 . Плавание .	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз	Составить подвижную игру для плавания	2/60
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.						
Тема 31. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	пз/Дз	Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики	2/62
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.. Дифференцированный зачет.						
ИТОГО:		62					62
	3 курс						
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						

Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/18
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/20
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	2/22
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/24
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/26
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/28
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 15. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз	Выполнение упражнений с предметами	2/30
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/32
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 17. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз	Упражнения для развития быстроты	2/34
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз	Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	2/36
	Техника движений ногами способом брасс.						

Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз	Упражнения для развития ловкости	2/38
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз	Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	2/40
	Техника движений руками способом брасс.						
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/42
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз	Составить комплекс упражнений для развития силы	2/44
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/46
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/48
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
Тема 25. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/50
	Волейбол. Техника игры в защите.						
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	2/52
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
Тема 27. Спортивные	Содержание учебного материала					Составить	

игры .	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/54	2	27	пз	комплекс упражнений для укрепления пресса	2/54
Тема 28. Плавание.	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2/56
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
Тема 29. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2/58
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.						
Тема 30 . Плавание.	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз	Составить подвижную игру для плавания	2/60
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.						
Тема 31. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	пз	Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики	2/62
	Общеразвивающие гимнастические упражнения..						
Тема 32. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/64	2	32	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/64
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 33. Плавание .	Содержание учебного материала	2/66	2	33	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/66
	Техника прикладного плавания. Игры на воде						
Тема 34. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/68	2	34	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/68
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						

Тема 35. Плавание .	Содержание учебного материала	2/70	2	35	пз/ДЗ	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата	2/70
	Игры и развлечения на воде. Дифференцированный зачет.						
ИТОГО		70					70
4 курс							
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						

Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/18
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/20
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	2/22
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз	Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Прочитать & 24. Ответить на вопросы	2/24
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/26
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/28
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 15. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/30	2	15	пз	Выполнение упражнений с предметами	2/30
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание..	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/32
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
Тема 17. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/34	2	17	пз	Упражнения для развития быстроты	2/34
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз/ДЗ	Выполнить комплекс упражнений для мышц ног	2/36
	Техника движений ногами способом брасс. Дифференцированный зачёт.						
ИТОГО:		36					36
ВСЕГО:		168					168
ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 336 часов, из них: самостоятельной работы – 168 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 168 часов. Дифференцированный зачёт - 4,6,8 семестрах							

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, открытого стадиона, стрелкового тира, бассейна.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

Бассейн:

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

Стрелковый тир:

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

Перечень дополнительных источников и литературы:

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка www.consultant.ru Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - дифференцированных зачет.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни, 	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.),</p> <p>Написание рефератов, выполнение тестов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

профилактику профессиональных заболеваний; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	
---	--