

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 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей»

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № _____ от «___» _____ 202__ г.

Руководитель ОП _____

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 23.02.07. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ.

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.05 Психология общения ОГСЭ 03 Иностранный язык в профессиональной деятельности, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности, ОП.10 ПДД.

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 01 - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02 – осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03 – планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	174
Самостоятельная работа	10
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	164
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	6

2.2 ИНСТРУКЦИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по общеобразовательному учебному предмету (ОУП)/учебной дисциплине(УД)/профессиональному модулю(ПМ) (далее – РП) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Форма РП является единой для преподавателей ГБПОУ СО «ТПК». РП востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы. При составлении РП необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля (что отражается на втором листе). РП утверждается директором (что отражается на первом листе).

2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.

3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 2 часа.

4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 2/2, 2/4, 2/6 и т.д.

5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)

6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале занятий по соответствующему ОУП/УД/ПМ.

В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, курсовая работа, комбинированный урок, урок-игра, урок-конференция, итоговое занятие, консультация, зачет/дифференцированный зачет (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок, КП- курсовой проект/работа, КР- контрольная работа, УИ- урок-игра, УК- урок-конференция, ИЗ- итоговое занятие, ПМА- промежуточная аттестация, З-зачет, ДЗ-дифференцированный зачет).

7. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).

8. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

9. Если учебным планом в качестве ПМА предусматривается зачет или дифференцированный зачет, то он включается в общий перечень занятий в качестве последнего занятия и входит в общий объем часов; консультации и экзамен (при наличии) выносятся в виде отдельной строки с указанием объема часов, выделенных на их проведение. В конце ОУП/УД, каждого раздела ПМ и всего ПМ в отдельной строке приводятся итоговые значения часов, предусмотренных в тематическом плане по видам работ. Они должны соответствовать запланированным результатам в п.2.1.

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. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема 7. Спортивные	Содержание учебного материала					Комплекс	

игры.	Баскетбол. Техника игры в нападении.	2/14	2	7	пз	упражнений для развития быстроты	2/2
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз		
	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		
	Атлетическая гимнастика. Работа на						

	тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз		
	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		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз		
	Техника движений руками способом брасс.						
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала	2/44	2	22	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.						
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала						

	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.	2/48	2	24	пз		
Тема 25. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз		
	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	2/4
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 28. Плавание.	Содержание учебного материала	2/56	2	28	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
Тема 29. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/58	2	29	пз		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.						
Тема 30 . Плавание.	Содержание учебного материала	2/60	2	30	пз		
	Техника прикладного плавания. Игры на воде						
Тема 31. Гимнастика.	Содержание учебного материала	2/62	2	31	пз		
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.						

Тема 32 . Плавание.	Содержание учебного материала	2/64	2	32	пз		
	Техника прикладного плавания. Игры на воде						
Тема 33. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/66	2	33	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 34.	Содержание учебного материала	2/68	2	34	пз		
	Игры и развлечения на воде.						
Тема 35. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/70	2	35	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 36. Плавание.	Содержание учебного материала	2/72	2	36	пз/ДЗ		
	Игры и развлечения на воде. Диф.зачет.						
ИТОГО:		72					4
	3 курс						
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании						

	кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Составить комплекс упражнений для укрепления пресса	2/2
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз		
	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		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз		
	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		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/4
	Техника движений руками способом брасс.						
Тема 21. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/42	2	21	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала						
	Согласование работы рук и ног с						

	дыханием в брассе.	2/44	2	22	пз		
Тема 23. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/46	2	23	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
Тема 24. Плавание.	Содержание учебного материала	2/48	2	24	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
Тема 25. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
Тема 26. Плавание.	Содержание учебного материала	2/52	2	26	пз/ДЗ		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт. Диф.зачет.						
ИТОГО		52					4
	4 курс						
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз		
	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	2/2
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						

Тема 5. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
Тема 7. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
Тема 8. Плавание.	Содержание учебного материала	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
Тема 9. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
Тема 10. Плавание.	Содержание учебного материала	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
Тема 11. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
Тема 12. Плавание.	Содержание учебного материала	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
Тема 13. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						

Тема 14. Плавание.	Содержание учебного материала	2/28	2	14	пз		
	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		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
Тема 16. Плавание.	Содержание учебного материала	2/32	2	16	пз		
	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		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
Тема 18. Плавание.	Содержание учебного материала	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
Тема 19. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
Тема 20. Плавание.	Содержание учебного материала	2/40	2	20	пз/ДЗ		
	Техника движений руками способом брасс. Диф.зачет.						
ИТОГО:		40					2
ВСЕГО:		164					10

ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 174 часа, из них: самостоятельной работы – 10 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 164 часа. Дифференцированный зачет в 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, стрелкового тира, открытого стадиона, 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 зачетов.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
<p>Уметь:</p> <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>
<p>Знать:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и 	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития</p>

<p>профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>физических качеств и пр.), Написание рефератов, выполнение тестов. Дифференцированный зачет.</p>
--	---