

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж дизайна, сервиса и права»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), примерной рабочей программы учебной дисциплины, учебного плана специальности. Является частью ППСЗ образовательного учреждения.

**Организация-разработчик:** ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

**Разработчик:**

Привалихин Ф.С., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №1 от «14» октября 2021 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2021г.

© Привалихин Ф.С., 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 08.

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ОК 08: ЛР9 ЛР9	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</li><li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>174</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<b>18</b>
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (урок, лекция)	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах / в. т.ч. в форме практической подготовки		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		3	4	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2	ОК 08 ЛР9
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	-	-	ОК 08 ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	6	-	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	1. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	6	-	
<b>Тема 2.3. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
	1. Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги»,	-	-	

техники прыжка в длину с места, с разбега	«прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП.			
	<b>Практические занятия</b>	4	-	
	Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП.	4	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-	
	1. Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега.	4	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	-	
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость ( <i>по семестрам</i> ).	-	-	
Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	6	-	
	Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость ( <i>по семестрам</i> ).	6	-	
		28	-	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-	
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	-	-	ОК 08 ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	4	-	
Практическое занятие №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	4	-		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-	
	1. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	-	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-	
	1. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП.	-	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Практические занятия</b>	4	-	
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	1. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	-	
	Практическое занятие №9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	-	

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	-	
	1.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	-	
Практическое занятие №10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.		4	-		
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	-	
	1.	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	-	
Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе.		2	-		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	-	
	1.	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам ( <i>по семестрам</i> ).	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	-	
	Практическое занятие №12. Выполнение передачи мяча в парах		2	-	
	Практическое занятие №13. Игра по упрощённым правилам волейбола.		2	-	
Практическое занятие №14. Игра по правилам ( <i>по семестрам</i> ).		2	-		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>36</b>	-	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	-	ОК 08 ЛР9
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	-	
Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		4	-		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	-	
	1.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	-	
	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		4	-	
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	-	
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	-	
Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса,		6	-		

	ног, брюшного пресса.			
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	1. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	6	-	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	1. Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №19. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	-	
	Практическое занятие №20. Игра по правилам.	4	-	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	1. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №21. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	-	
	Практическое занятие №22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	6	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика. ППФП</b>		<b>36</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
	1. Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два.	-	-	ОК 08 ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №23. Отработка строевых приёмов.	2	-	
<b>Тема 5.2. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	1. Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности	-	-	ОК 08



акробатических упражнений	при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений.			ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №24. Отработка техники акробатических упражнений.	6	-	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	ОК 08 ЛР9
	1. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №25. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями.	4	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	1. Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	6	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	
	1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №27. Выполнение комплекса ОРУ.	4	4	
	Практическое занятие №28. Контроль комбинации по акробатике (по курсам).	6	-	
	Практическое занятие №29. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам).	4	-	
	Практическое занятие №30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике. ППФП.	4	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		<b>44</b>	<b>2</b>	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	ОК 08 ЛР9
	1. Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	2	
Тема 6.2. Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
	1. Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
	Практическое занятие №32. Отработка подач.	10	-	
Тема 6.3.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	

<b>Нападающий удар</b>	1. Атакующие удары, нападающий удар «смеш».	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	-	
	Практическое занятие №33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	10	-	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	-	
	1. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры.	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	-	
	Практическое занятие №34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	4	-	
	Практическое занятие №35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	-	
	Практическое занятие №36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	-	
	Практическое занятие №37. Игра по правилам <i>(по семестрам)</i> .	4	-	
	<b>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-	
	<b>Всего:</b>	<b>174</b>	<b>18</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

**гимнастический зал;**

**оборудованные раздевалки;**

**спортивное оборудование:**

- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно);
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- беговая дорожка;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

**Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:**

- ракетки для бадминтона;
- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- принтер;
- музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107> — Текст : электронный.

2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616>. — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.

4. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>. — Текст : электронный.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mossport.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
– основы здорового образа жизни;	– ведёт здоровый образ жизни;	
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
<b>Умения:</b>		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– оценка результатов выполнения практической работы – наблюдение за ходом выполнения практической работы
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	
– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	– текущий контроль: оценка на практических занятиях; – сдача контрольных нормативов.