

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 18.09.2023 11:23:19
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии ФКиБЖ
Протокол от 05 июня 2023 г. № 10
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от 30 июня 2023 г. № 663

Одобрена
на заседании педагогического совета
протокол от 30 июня 2023 г. № 8

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (утверждён приказом от 23.01.2018 г. № 44 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 09.02.2018 рег. № 49991), укрупнённая группа 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик: ГБПОУ КК «КМТ»

Разработчики:

Грищенко Лариса Александровна, преподаватель
Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель

Лист изменений и дополнений
к «Основной образовательной программе по специальности
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Краснодарского края
«Краснодарский монтажный техникум»

Утвержден приказом директора № 660 от 30.06.2022 г., одобрен решением педагогического совета: протокол от 29.06.2022 г. № 5.

В целях соблюдения требований федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статья 11), в связи с приказом № 796 от 01 сентября 2022 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в министерстве юстиции РФ от 11 октября 2022 №70461) внести в основную образовательную программу по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, в том числе в приложения к ней следующие изменения:

В Раздел 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы, пункт 4.1. Общие компетенции, заменить формулировки компетенций:

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК.09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 9	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	164
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа	2
Практическая подготовка	158
Итоговая аттестация в форме: <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	
2	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов,, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 . Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.</p> <p>Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.</p> <p>Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.</p>	2	ОК 8 ЛР 9
Тема 1. 2 Компоненты физической культуры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.</p> <p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма,</p>	2	ОК 08 ЛР 9

	<p>нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.</p> <p>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня).</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).</p>		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		94	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	28	ОК 8. ЛР 9
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. Правила судейства бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовых качеств). Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Выполнение контрольных нормативов (КН) и тестов ГТО		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1 ТБ на площадках. Беговые упражнения		
	2 Тест ГТО - бег на 100 м		
	3 Тест ГТО - прыжок в длину		
	4 Кроссовая подготовка – 4-7 мин		
	5 КН - бег на 1000 м и 500 м		
	6 ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения		
	7 Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину		
	8 Тест ГТО - прыжок в длину		
9 Кроссовая подготовка – 7-10 мин			
10 КН - бег на 1000м, 500м			
11 ТБ на площадках. Бег. Прыжковые упражнения	8		

	12	Тест ГТО - бег на 100 м. Техника прыжка в длину		
	13	Тест ГТО - прыжок в длину		
	14	Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - бег на 2000 м и 3000 м		
Тема 2.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		12	ОК 8. ЛР 9
	Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Выполнение контрольного норматива (КН)			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1	Ознакомление с новыми элементами полосы препятствий		
	2	КН - бег 10х10 м. Поэтапное прохождение полосы		
	3	КН – полоса препятствий. Силовая подготовка		
	4	КН – полоса препятствий. Силовая подготовка		
	5	Упражнения на высотных тренажерах. ОФП		
6	Тесты на координацию			
Тема 2.3. Гимнастика, атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		36	ОК 8. ЛР 9
	Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Выполнение контрольных нормативов (КН) и тестов ГТО			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			

	1	ТБ в тренажерном зале. Акробатика		
	2	Тест ГТО – отжимание, поднимание туловища из положения лежа		
	3	КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	4	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	5	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	6	Тест ГТО – подтягивание в висе, гибкость		
	7	Итоговое занятие по теме. Упражнения на расслабление		
	8	ТБ в тренажерном зале. Элементы акробатики		
	9	КН - акробатическая комбинация. Элементы на брусьях		
	10	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	11	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	12	КН - упражнения на перекладине. Тест ГТО - подтягивание		
	13	Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - гибкость		
	14	ТБ в тренажерном зале. Элементы акробатики		
	15	КН – акробатическая комбинация. Элементы на брусьях		
	16	КН – комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	17	КН - опорный прыжок. Упражнения для коррекции зрения		
	18	Тест ГТО – пресс, подтягивание в висе. Тест ГТО - гибкость		
Тема 2.4. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		18	ОК 8. ЛР 9
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН)			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1	Круговая тренировка. СФП		
	2	КН – бег 10х10м. Упражнения на тренажерах		
	3	Упражнения на снарядах, перекладине, брусьях. СФП		
4	Упражнения с отягощениями			
	5	Работа на высотных тренажерах. СФП		10

	6	Тесты на развитие ловкости. Упражнения по переноске грузов		
	7	Тесты на развитие выносливости. Парные упражнения		
	8	Тесты на развитие силы. КН – бег 10х10м		
	9	Итоговое занятие по теме. Работа с отягощениями		
Раздел 3. Спортивные игры и основы туризма			64	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		14	ОК 8. ЛР 9
	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча в парах через сетку, во встречных колоннах, в групповых упражнениях. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Совершенствование технических приемов в групповых упражнениях. Тактика игры в групповых и командных упражнениях. Подготовка команд учебных групп для участия в Спартакиаде техникума. Выполнение контрольного норматива (КН)			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1	ТБ в зале. Техника игровых приемов		
	2	Атакующий удар. КН - передача мяча		
	3	Тактика нападения. КН - прием мяча		
	4	Техника блокирования. КН - подача		
	5	Тактика защиты в групповых упражнениях		
	6	Тактика нападения в групповых упражнениях		
7	Итоговое занятие по теме. Учебно-тренировочная игра			
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		24	ОК 8.

Баскетбол	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление. Подготовка команды учебной группы для участие в Спартакиаде техникума.</p> <p>Выполнение контрольного норматива (КН)</p>			ЛР 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1	ТБ в зале. Ведение и передача мяча		
	2	Передача мяча. Техника двух шагов		
	3	Штрафные броски. Укрывание мяча от защитника		
	4	КН - штрафные броски. Техника дальних бросков		
	5	КН – комбинированное упражнение. Эстафеты с мячом		
	6	КН – броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра		
	7	Итоговое занятие по теме. КН - 3-очковые броски		
	8	ТБ в зале. Совершенствование элементов игры		
	9	Техника выполнения бросков. Тактика нападения		
	10	КН - штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты		
	11	КН - комбинированное упражнение. Учебно-тренировочная игра		
12	Итоговое занятие по теме. Тактическая подготовка			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	24	ОК 8.	

Основы туризма. Оценка уровня физического развития	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			ЛР 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	1	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	2	Тест ГТО - бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья		
	3	Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний		
	4	Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте		
	5	Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	6	Зачет		
	7	Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов		
	8	Тест ГТО - бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода		
	9	Тест ГТО - прыжок в длину. Режим передвижения по местности		
	10	Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Упражнения для коррекции зрения		
	11	Тест ГТО – метание спортивного снаряда.		
	12	Зачет		
Самостоятельная работа		2		
-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития				
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Итого		164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивные залы и спортивные площадки:

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10 м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8 м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов:

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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»

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2014

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича/- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 3-е изд., - М.: 2015

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я.

Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

Интернет- ресурсы:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9. (дата обращения: 26.10.2018).

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E. (дата обращения: 26.10.2018).

www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура

pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура

www.uchportal.ru Учительский портал

www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая

культура и здоровье человека

fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

www.infosport.ru/minsport/

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

www.school.edu.ru/default.asp Российский образовательный портал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов