

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 15.07.2024 15:47:51  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.04  
к образовательной программе  
по специальности 23.02.07 Техническое  
обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения	<u>очная</u> <i>(очная, заочная)</i>
Курс	<u>2,3,4</u>
Семестр	<u>3,4,5,6,7,8</u>

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016, №1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26.12.2016, регистрационный № 44946).

Рабочая программа составлена на основании примерной, основной образовательной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, утверждённой протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 23.00.00 от 11.05.2021, №11, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022).

Рабочая программа рассмотрена  
На заседании ЦК общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 8  
От «22» марта 2024 г.  
Председатель ЦК

  
\_\_\_\_\_ К.Н. Рагозина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. Директора по УМР

  
\_\_\_\_\_ О.М. Баженова

«22» 03 2024 г.

**Рабочую программу разработал:**

Преподаватель первой квалификационной категории, квалификация по диплому

Преподаватель физической культуры Берсенева К.В. Берсенева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл(ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК01- ОК04, ОК08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения.

**В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих 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 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 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Обязательная нагрузка</b>	182
В том числе:	
Теоретические занятия	6
Практических занятий	148
Самостоятельная работа	16
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1,2,3,4,5 семестры); Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта (6 семестр);</b>	12

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-ОК04,ОК8	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01-ОК04,ОК8	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.			
	Практическое занятие №1 Техника беговых упражнений			2
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого и низкого старта ,стартового разгона ,финиширования. Повторный бег 100м			2
	Практическое занятие №3.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив			2
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			2
Практическое занятие №5.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2			

	Практическое занятие №6. Совершенствование техники прыжка в длину с места , контрольный норматив	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие №7. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.		
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
<b>Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практическое занятие №9. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие №11 Выполнение контрольных нормативов: «ведение–2шага–бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическое занятие №12 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		

	Практическое занятие №13 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники владения мячом	1	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	
<b>2 Семестр</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Практическое занятие №14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками с верху и снизу на месте и после	5	
<b>Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	4	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1. Техника прямого нападающего удара Практическая работа № 16.Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара Практическая работа №17 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	5	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника коррекции фигуры		



ая гимнастика, работа на тренажерах.	Практическое занятие №18 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5-6 станций.	10	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- ОК04, ОК8
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)		
	Практическое занятие №19 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	Практическое занятие №20. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Практическая работа №21. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическая работа №22. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b>	<b>4</b>	
Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4		
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>44</b>	
<b>3 Семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Физическая культура в профессионально й подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- ОК04, ОК8
	1. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности при занятиях физической культурой.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- ОК04, ОК8
	1. Техника бега по дистанции		
	Практическое занятие №23. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическое занятие №24. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическая работа №25. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересечённой местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	
	Практическая работа №26. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	4	

	Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000м, без учета времени		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие №27. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.		
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2шага-бросок».	2	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практическая работа № 29. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практическая работа № 30. Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники владения мячом.	2	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	

<b>Итого</b>		<b>30</b>	
<b>4 Семестр</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие № 31 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	4	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 32 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 33. Отработка техники прямого удара.	2	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 34. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	4	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика.</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие №35. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5-6 станций	5	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04,ОК8
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)		
	Практическая работа №36. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	

	Практическая работа №37. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	Практическая работа №38. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическая работа №39. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	
<b>5 Семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01-ОК04, ОК8
	Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника бега на средние дистанции		
	Практическое занятие № 40 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1	
	Практическое занятие № 41 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	1	
	Практическое занятие № 42. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1	
	Практическая работа № 43 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.4. Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическая работа №44. Выполнение контрольных нормативов: «ведение–2 шага–бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01-ОК04, ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практическая работа №45 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу,	4	

<b>волейбольным мячом</b>	сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа На тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- ОК04,ОК8
	1.Техника коррекции фигуры		
	Практическая работа№46.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.Круговаятренировкана5-6станций.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах и с отягощением. Составить комплекс упражнения на верхний плечевой пояс	2	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>18</b>	
<b>6 Семестр</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01- ОК04,ОК8
	1.Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)		
	Практическая работа№47.Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	10	
	Практическая работа №48.Прохождение дистанцийдо5км (девушки), до10км (юноши).	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Итого</b>		<b>22</b>	
<b>Всего</b>		<b>182</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1,2,3,4,5 семестры);</b>		<b>12</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта (6 семестр)</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация учебной дисциплины обеспечена следующими специальными помещениями: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

Лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжные трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Программное обеспечение:**

лицензионное программное обеспечение общего и специального назначения Microsoft Windows (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), Microsoft Office Professional Plus (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными информационными

ресурсами.

### **3.2.1 Основные источники**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/437146> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/423867> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для авториз. пользователей.

2. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04486-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415855> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для автор из. пользователей.

3. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/415748> (дата обращения: 01.06.2020). — Режим доступа : для автор из. пользователей.

### **3.2.3 Профессиональные базы данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия:[сайт].— URL :<http://www.libsport.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»:[сайт]. — URL :<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.olympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

4.Международные спортивные федерации:[сайт]. — URL :[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

5.Российский олимпийский комитет:[сайт]. — URL :<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 01.06.2020). - Текст : электронный.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>ОК 08, ОК 04</li> </ul>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p>	<p>Выполнение практических работ по темам: 2.1; 3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4;6.1;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>ОК 08, ОК 03</li> </ul>	<p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы.</p>	<p>Выполнение самостоятельной работы по темам: 2.1; 3.1-3.3; 4.2-4.4; 5.2-5.4;6.1;</p> <p>Контрольные нормативы по разделу 2, 3, 4, 5, 6.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> <li>ОК 01</li> </ul>	<p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Устный опрос на практических занятиях №1, 3, 5, 25, 27, 29.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>ОК 08</li> </ul>	<p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</p>	<p>Устный опрос на теоретическом занятии №1 по Теме 1.1 и теоретическом занятии №2 по теме 1.2;</p> <p>индивидуальный ответ на практическом занятии №50 по теме 7. 1</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>ОК 02, ОК 08</li> </ul>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p>	<p>Самостоятельная работа и защита реферата по теме 1.1;</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности ОК 02, ОК 08</li> </ul>	<p>Демонстрирует сформированность представления об условиях профессиональной деятельности и зонах риска для физического здоровья.</p>	<p>Индивидуальный ответ и устный опрос по теме №1.2</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства профилактики перенапряжения ОК 02, ОК 08</li> </ul>	<p>Демонстрирует знания по профилактике перенапряжения.</p>	<p>Индивидуальный ответ и устный опрос на теоретическом занятии по теме 1.2</p>