



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**

Гуманитарно-технический колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГТК

\_\_\_\_\_/Хамхоев А.И.  
от « 29 » июня 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07 Физическая культура**

для специальности

**11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов  
и устройств».**

по программе базовой подготовки

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессиям (специальности) (далее – ФГОС СПО) 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», приказ Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1563 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44973).

**Организация – разработчик:** ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет», Гуманитарно – технический колледж

**Разработчик:** Богатырев Руслан Магомедович, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета ГТК  
Протокол № 08 от «27» июня 2020 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.  
Протокол № 09 от «29» июня 2020г.

© Богатырев Р.М., 2020  
© ГТК, 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.16 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам базовой части общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li><li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</li></ul>

	<p>антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> <li>- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</li> </ul>

	самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	физических качеств.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и	- уметь использовать разнообразные

<p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul>	<p>формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,</li> </ul>
---	---	--

		выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 3.3. Выполнять оценку качества разработки (проектирования) электронных приборов и устройств на основе печатного монтажа	<p>- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p>

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов; из них 0 часов теоретических, 122 часов практических.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
В том числе:	
лекции	
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>122</b>
контрольные работы	-
зачеты	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	<b>1 и 2 семестр</b>

### Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочная часть</b>			<b>118</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		<b>3</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	<b>3</b>
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	6	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра	2	
	7	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры	2	

	8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
	9	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м.	-	3
	2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	-	
	3	Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки.	-	
	4	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	-	
	5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	-	
	6	Метание различных предметов на дальность правой и левой рукой.	-	
	7	Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.	-	
	8	Скоростной бег под гору. Повторный бег.	-	
	9	Совершенствовать последовательность выполнения техники метания гранаты.	-	
	10	Прыжки со скакалкой различным способом.	-	
Тема 2.2 Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувьрки Упражнения на турнике и брусьях.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувьрки.	2	3
	2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	2	
	3	Упражнения на турнике и брусьях.	2	
	4	Атлетическая гимнастика.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	-	3
	2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	-	
	3	Подъём с переворотом на турнике.	-	
	3	Ритмическая гимнастика.	-	
	4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	-	
Тема 2.3.	<b>Содержание учебного материала.</b>			

<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	4	3
	2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	4	
	3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	4	
	4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	4	
	5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	4	
	6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	4	
	7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	4	
	8	Тактика командного нападения.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
	1	Играть в баскетбол в свободное время.	-	3
	2	Знать правила игры, жесты судьи.	-	
	3	Иметь элементарные навыки судейства.	-	
	4	Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места.	-	
	5	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений.	-	
	6	Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа.	-	
	7	Челночный бег.	-	
	8	Броски мяча с линии штрафного броска.	-	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	
	1	Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	4	3
	2	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	4	
	3	Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	4	
	4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	4	
	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	4	

	6	Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	4	
	7	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2	
	8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	4	
	9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	3
	1	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры.	-	
	2	Прыжки со скакалкой различным способом.	-	
	3	Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями.	-	
	4	Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью.	-	
	5	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	-	
	6	Кроссовый бег с отягощениями.	-	
	7	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование).	-	
	8	Жесты судьи.	-	
	9	Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз.	-	
	10	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	-	
2.6. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	3
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной	2	

		палочки).		
	6	Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).	2	
	7	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра.	2	
	8	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.	2	
	9	Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.	2	
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.	2	
	11	Кросс по пересечённой местности.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>	-	
	1	Челночный бег.	-	
	2	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.	-	
	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой.	-	
	4	Кросс по пересечённой местности.	-	
	5	Повторный бег в гору с ускорениями(60м).	-	
	6	Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия.	-	
	7	Челночный бег с предметами.	-	
	8	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики.	-	
	9	Кроссовая подготовка(2000-3000м).	-	
	10	Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой.	-	
	11	Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.	-	
<b>Всего:</b>			<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02) предусмотрен универсальный спортивный зал и тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки,

антенны; оборудование для силовых упражнений; гантели, гири 16 кг., резина, штанги с

комплектom различных отягощений, бодибары; оборудование для занятий аэробикой; степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование, необходимое для реализации части профессионально-прикладной физической подготовки.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, гимнастические маты для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;  
- библиотечный фонд.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд профессиональной образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и

информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО по УГПС 11.00.00 и УГПС 09.00.00 для использования в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура», не старше пяти лет с момента издания (в отношении основных источников).

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

#### **3.2.2. Дополнительные 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.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2018. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2019. — 214 с.

5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 402 с.

6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.

— Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.

9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.

10. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов  
Издательство: КноРус, 2018. - 258 с.

11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2018. — 256 с.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Раздел 1</p> <p>Темы 1.1, 1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- составление кроссвордов</li> <li>- защита презентации, доклада</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- тестирование</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- защита рефератов</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- составление профессиограммы</li> </ul>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с</p>	<p>Раздел 2</p> <p>Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача норм ГТО</li> </ul>

<p>коллегами, руководством, клиентами ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		<p>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- выполнять задания, связанные самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом фрагмента занятия.</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p>
--	--	--