

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.09.2023 17:58:36  
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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии «ФК и БЖ»

Протокол от «27» июня 2022 г. № 10

Председатель Андрущенко Т.Н.

Одобрена  
на заседании педагогического совета

протокол от «29» июня 2022 г. № 5

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от «30» июня 2022 г. № 660

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции (утверждён приказом от 15.01.2018 г. № 30 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 06.02.2018 рег. № 49945), укрупнённая группа 08.00.00 Техника и технология строительства.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ КК «КМТ»

**Разработчик:** Грищенко Лариса Александровна, преподаватель

## **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 **08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, 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 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9	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 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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>162</b>
Практическая подготовка	<b>162</b>
Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачет, дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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								
<b>Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>		<b>4</b>									
<b>Тема 1.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы ЗОЖ.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения</p>	<b>4</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9								
<b>Раздел 2 Физическая подготовка</b>		<b>76</b>									
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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 качества). 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 тестов ГТО.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <table border="1" data-bbox="495 1318 1787 1474"> <tr> <td data-bbox="495 1318 562 1358">1</td> <td data-bbox="562 1318 1787 1358">Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1358 562 1398">2</td> <td data-bbox="562 1358 1787 1398">Бег на 100 м. ОФП</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1398 562 1437">3</td> <td data-bbox="562 1398 1787 1437">Прыжки в длину с места и разбега</td> </tr> <tr> <td data-bbox="495 1437 562 1474">4</td> <td data-bbox="562 1437 1787 1474">Кроссовая подготовка – 4-7 мин</td> </tr> </table>	1	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.	2	Бег на 100 м. ОФП	3	Прыжки в длину с места и разбега	4	Кроссовая подготовка – 4-7 мин	<b>28</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9
1	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.										
2	Бег на 100 м. ОФП										
3	Прыжки в длину с места и разбега										
4	Кроссовая подготовка – 4-7 мин										

	5	Бег на 1000 м и 500 м		
	6	Бег по пересеченной местности до 5000м		
	7	Беговые и прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.		
	8	Бег на 100м. Прыжки в длину		
	9	Прыжок в длину с места и разбега		
	10	Бег на 2000 м и 3000 м. Упражнения на расслабление		
	11	Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.		
	12	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину		
	13	Кроссовая подготовка – 10-12 мин		
	14	Бег на 2000 м и 3000 м. Техника прыжка в высоту		
<b>Тема 2.2</b> <b>Общая физическая подготовка (далее ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 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 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.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Полоса препятствий. Силовая подготовка		
	2	Бег 10x10 м. Скоростная подготовка		
	3	Прохождение полосы. Работа на высотных тренажерах		
	4	Круговая тренировка. ОФП		
	5	Силовая подготовка. ОФП		
	6	Полоса препятствий. Упражнения на тренажерах		
	7	Бег 10x10м. Скоростно-силовая подготовка		
8	Упражнения на высотных тренажерах. ОФП			
<b>Тема 2.3</b> <b>Гимнастика, атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>32</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 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			

	<p>спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>		
	1   Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале.		
	2   Поднимание туловища из положения лежа, отжимание		
	3   Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	4   Комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	5   Опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	6   Подтягивание в висе, развитие гибкости		
	7   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	8   Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале.		
	9   Акробатическая комбинация. Элементы на брусьях		
	10   Комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	11   Опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	12   Упражнения на перекладине. Тест ГТО - гибкость		
	13   Поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе		
	14   Опорный прыжок. Техника безопасности в зале		
	15   Акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость		
	16   Комбинация на брусьях. Подтягивание в висе		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>		<b>76</b>	
<b>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП). Специальная физическая подготовка (далее СФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1   Круговая тренировка. СФП		
	2   Бег 10х10м. Парные упражнения		
	3   Упражнения на снарядах. СФП		
	4   Тесты на развитие ловкости		
	5   Тесты на развитие выносливости		
	6   Тесты на развитие силы. Упражнения по переноске грузов		
	7   Тесты на развитие быстроты		
8   Упражнения с отягощениями			



<b>Тема 3.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9
	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.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Ведение и передача мяча. Техника безопасности в зале.		
	2	Передача мяча. Техника двух шагов		
	3	Штрафные броски. Укрывание мяча от защитника		
	4	Техника дальних бросков. Упражнения в парах		
	5	Комбинированное упражнение. Эстафеты с мячом		
	6	Броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра		
	7	3-очковые броски. Учебно-тренировочная игра с судейством		
	8	Совершенствование элементов игры. Техника безопасности в зале.		
	9	Техника выполнения бросков. Тактика нападения		
	10	Штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты		
11	Техника нападения и защиты. Обыгрывание			
12	Учебно-тренировочная игра с судейством			
<b>Тема 3.3.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 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.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
1	Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале.			

	2	Атакующий удар. Передача мяча		
	3	Тактика нападения. Прием мяча		
	4	Техника блокирования. Верхняя прямая подача		
	5	Тактика защиты и нападения в групповых упражнениях		
	6	Учебно-тренировочная игра с судейством		
<b>Тема 3.4. Оценка уровня физического развития. Основы туризма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9
	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.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	2	Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья		
	3	Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний		
	4	Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте		
	5	Метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	6	Зачет		
	7	Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов		
	8	Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода		
	9	Прыжок в длину. Режим передвижения по местности		
	10	Бег 2000 м и 3000 м. Упражнения на расслабление		
	11	Метание спортивного снаряда. Техника прыжка в высоту		
12	Зачет			
<b>Раздел 4. Контрольные нормативы</b>			<b>8</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 06, ЛР 1-7, 11,12 ОК 08 ЛР 9
	Выполнение контрольных нормативов по видам спорта, включенным в программу			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Сдача нормативов по лёгкой атлетике		
	2	Сдача нормативов по гимнастике		
	3	Сдача нормативов по волейболу		
4	Сдача нормативов по баскетболу			
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>2</b>	

	-практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	

### **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:

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. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

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

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц 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 наука 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 наука 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»

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).

Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

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

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016

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

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

Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).

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

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

### ***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](http://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](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E). (дата обращения: 26.10.2018).

[www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) Открытый класс, физическая культура

[pedsovet.su/load/98](http://pedsovet.su/load/98) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал

[www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965](http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965) Завуч.инфо. Физическая

культура и здоровье человека

[fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/) - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[www.infosport.ru/minsport/](http://www.infosport.ru/minsport/)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup32441.narod.ru](http://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](http://www.school.edu.ru/default.asp) Российский образовательный портал

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: 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	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Практические занятия
Умения: 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 специальности	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий