

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Южный многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

базовая подготовка  
на базе среднего общего образования  
на базе основного общего образования

Армавир, 2022

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
Председатель цикловой методической комиссией

 О.А. Бондарь  
17.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ЮМТ  
Е.С. Федотенков  
«17» июня 2022 г.

Рассмотрена

На заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от 17.06.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

Бондарь О.А., кандидат экономических наук, доцент  
Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент

Для поступивших в 2020 году

Рецензенты:

Мукучан Р.Р., кандидат э. наук, доцент

Розанов Д.А., кандидат пед. наук, доцент

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующих компетенций:

#### **Общих компетенций (ОК):**

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часа;

самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	152
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (не предусмотрено)	—
индивидуальные задания	4
внеаудиторная самостоятельная работа	4
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	2
	1 Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.	1	
	2 Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	1	
	3 Физическая культура в организации трудовой деятельности человека	1	
	4 Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.	1	
	5 Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.	1	
	6 Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).	1	
	7 Оздоровительная ходьба.	1	
	8 Оздоровительный бег.	1	
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-		
<b>Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>19</b>	3
	1 Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	1	
	2 «Подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств	1	
	3 Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);	1	
	4 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча	1	
	5 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди	1	
	6 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины	1	
	7 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра	1	
	8 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса.	1	
	9 Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди	1	
	10 Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, спины	1	
11 Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, бедра	1		

	12	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, брюшного пресса.	1	
	13	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, рук	1	
	14	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ног	1	
	15	Лечебная физкультура	1	
	16	Разогрев мышц	1	
	17	Система потягивания	1	
	18	Система расслабления мышц	1	
	19	Упражнения для укрепления мышц шеи	1	
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	1	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях	1	2
	2	Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели	1	
	3	Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)	1	
	4	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1	
	5	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах	1	
	6	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах	1	
	7	Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах	1	
	8	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1	
	9	Самомассаж	1	
	10	Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).	1	
	11	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	1	
	12	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
	13	Развитие основных физических качеств и способностей	1	
	14	Укрепление здоровья	1	
	15	Расширение функциональных возможностей организма	1	
	16	Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.	1	

	17	Формирование культуры движений	1	
	18	Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью	1	
	19	Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
	20	Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений	1	
	21	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации	1	
	22	Развитие основных физических качеств и способностей	1	
	23	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности». 2. Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма»		2	
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		-	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки</b>			
<b>Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>21</b>	
	1	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности	1	
	2	Понятие физической подготовки	1	
	3	Понятие технической подготовки	1	
	4	Понятие психологической подготовки	1	
	5	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий	1	
	6	Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях	1	
	7	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)	1	
	8	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели	1	
	9	Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи	1	
	10	Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки	1	
	11	Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью	1	
	12	Тренировочные занятия: разминка	1	



	13	Тренировочные занятия: основной этап	1	
	14	Тренировочные занятия: отдых	1	
	15	Анализ самочувствия во время тренировки	1	
	16	Составление графика индивидуальной тренировки	1	
	17	Взвешивание в процессе тренировочной деятельности	1	
	18	Тренировка и питание	1	
	19	Тренировка и водно-энергетический баланс организма	1	
	20	Использование спортивного инвентаря в тренировочной деятельности	1	
	21	Регулирование хронологических рамок тренировки	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.1.:</b>			
	1. Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.		2	
	2. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.			
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>		-	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b>	1	Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных.	1	3
	2	Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах	1	
	3	Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением;	1	
	4	Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке,	1	
	5	Опорные прыжки через препятствия.	1	
	6	Строевые команды и приемы.	1	
	7	Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.	1	
	8	Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;	1	
	9	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	1	
	10	Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1	
	11	Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»),	1	
	12	Преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.	1	
	13	Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов	1	

	плавания (кроль на груди и спине; брасс).	
14	Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм);	1
15	Технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).	1
16	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
17	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
18	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе)	1
19	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (, настольном теннисе).	1
20	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (ручном мяче).	1
21	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис).	1
22	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (бадминтон).	1
23	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч).	1
24	Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны:	1
25	Захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.	1
26	Упражнения в страховке и само страховке при падении.	1
27	Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вида спорта.	1
28	Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала).	1
29	Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1
30	Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники	1

		соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала).	
	31	Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1
	32	Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1
	33	Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания.	1
	34	Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий 2. Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок. 3. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги». 4. Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.	<b>4</b>
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-
<b>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>27</b>
	1	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий (основы)	1
	2	Тестирование специальных физических качеств(основы)	1
	3	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе	1
	4	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	1
	5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	1
	6	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе	1
	7	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в ручном мяче	1

	8	Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности	1	
	9	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)	1	
	10	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис)	1	
	11	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях	1	
	12	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	1	
	13	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий	1	
	14	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в баскетболе	1	
	15	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в волейболе	1	
	16	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в мини-футболе	1	
	17	Наблюдения за индивидуальным здоровьем в настольном теннисе	1	
	18	Тестирование специальных физических качеств в баскетболе	1	
	19	Тестирование специальных физических качеств в волейболе	1	
	20	Тестирование специальных физических качеств в мини-футболе	1	
	21	Тестирование специальных физических качеств в настольном теннисе	1	
	22	Способы спортивно-оздоровительной деятельности в лечебной физкультуре	1	
	23	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в баскетболе	1	
	24	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в волейболе	1	
	25	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в мини-футболе	1	
	26	Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в настольном теннисе	1	
	27	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ бадминтон)	1	
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
<b>Раздел 3.</b>		<b>Введение в профильную физическую культуру</b>		
<b>Тема 3.1</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
<b>Практикоориентированная подготовка</b>	1	Повышение физической и технической подготовленности	1	2
	2	Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку	1	

		учащихся к предстоящей жизнедеятельности		
	3	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки	1	
	4	Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)	1	
	5	Понятие физической, технической и психологической подготовки	1	
	6	Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки)	1	
	7	Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	
	8	Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений	1	
	9	Тестирование физических качеств	1	
	10	Организация и судейство массовых спортивных соревнований	1	
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
		<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.</b>	1	Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.	1	2,3
	2	Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.	1	
	3	Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.	1	
	4	Прикладные упражнения начальной военной подготовки.	1	
	5	Строевые команды и приемы.	1	
	6	Бег и его разновидности	1	
	7	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.	1	
	8	Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату.	1	
	9	Лазанье по гимнастическому канату.	1	
	10	Опорные прыжки через препятствия).	1	
		<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
		<b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>	-	
<b>Всего:</b>			<b>160</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**Примечание:**

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением НЧОУ ВО АЛСИ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский, тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином, 2017
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101087.html>

##### **Дополнительные источники:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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)).

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



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

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<p align="center">практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>	
<p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</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>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <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> </ul>	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>
<p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные компетенции):</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания