

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:

13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Учебная дисциплина наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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

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 подготовки;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ОК 09	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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		3	4
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 1.</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p>2</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбавывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Профессиограмма. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p>	8	<p>ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.</p>
<p>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>	<p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>	160	
<p>Тема 1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвижные и спортивные игры.</p>	14	<p>ОК 03, ОК 04,</p>

Тема 2. Легкая атлетика	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		14	ОК 08, ОК 09.
	1. Практическое занятие «Легкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции, стреловые приемы на месте. Силовая подготовка: круговой метод тренировки на гимнастических снарядах, упражнения на гибкость и координацию. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовки.»	2		
	2. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Силовая подготовка – упр. на гимнастических снарядах (подтягивание на высокой перекладине, отжимание на брусьях, приседание с партнером у шведской стенки), рывок и толчок гири 16 кг. левой (правой) руками.»	2		
	3. Практическое занятие «Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис, дартс) для развития гибкости, координации, скоростных качеств»	2		
	4. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), строевые приемы на месте и в движении. Силовая тренировка по круговому методу на основные группы мышц. Спортивные игры – н/теннис, дартс, элементы подвижных игр»	2		
	5. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Атлетическая подготовка – упр. со скакалкой, круговая тренировка на тренажерах, гимнастических снарядах, круговая тренировка по дистанциям»	2		
	6. Практическое занятие «Различные спортивные и подвижные игры разной интенсивности. Силовые упражнения на спортивных снарядах. Легкоатлетические упр. на скорость и выносливость»	2		
	7. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП). Силовые упражнения с гирей 16 кг – вырывание гири двумя руками одновременно, рывок левой (правой) руками»	2		
	Содержание учебного материала	16		
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Метания гранаты, толкание ядра.	16		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники низкого старта. Техника стартового разбега. Бег на короткие дистанции.»	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники эстафетного бега.»	2		

ОК 03,
ОК 04,
ОК 08,
ОК 09.

	<p>3. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники эстафетного бега»</p> <p>4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Толкание ядра 3-4кг, (девушки), 6-7 кг. (юноши)»</p> <p>5. Практическое занятие «Техника бега на средние и длинные дистанции. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши)»</p> <p>6. Практическое занятие «Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши)»</p> <p>7. Практическое занятие «Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши) для подготовки сдачи норм ГТО»</p> <p>8. Практическое занятие «Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места, метание гранаты»</p>	2	
<p>Тема 3. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие «Отработка действий без мяча: стойки, перемещения. Техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча»</p> <p>2. Практическое занятие «Техника передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Техника игры - ведение мяча правой (левой) руками, ведение «два шага» броски в кольцо»</p> <p>1. Практическое занятие «Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам»</p> <p>2. Практическое занятие «Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам».</p> <p>3. Практическое занятие «Совершенствование игровых приемов.</p>	2	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.</p>

Техника штрафных бросков. Учебная игра с заданием».		
4. Практическое занятие «Взаимодействия игроков – в парах, тройках. Учебная игра с заданием»	2	
5. Практическое занятие «Взаимодействия игроков - в парах, тройках. Учебная игра»	2	
6. Практическое занятие «Взаимодействия игроков. Учебная игра»	2	
Содержание учебного материала Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	16	
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
1. Практическое занятие «Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками»	2	
2. Практическое занятие «Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.»	2	
3. Практическое занятие «Техника нападающего удара – нападающий удар из зоны №2 и №4. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи»	2	
4. Практическое занятие «Техника выполнения одиночного и группового блока. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам»	2	
5. Практическое занятие «Двусторонняя игра по упрощенным правилам - индивидуальные, групповые и командные действия в игре»	2	
6. Практическое занятие «Двусторонняя учебная игра с заданием – подача по зонам, первый прием мяча только снизу двумя руками с последующим пасом в зону №3»	2	
7. Практическое занятие «Тактические действия в игре – нападающий удар, одиночный блок, групповой блок.	2	
8. Практическое занятие «Тактические действия в учебной игре - индивидуальные, групповые и командные действия в игре».	2	

<p>Содержание учебного материала Мини-футбол</p>	<p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Правила игры.. Техника безопасности на занятиях по футболу.</p>	<p>16</p>
<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>1. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; техника безопасности»</p>	<p>16 2</p>
<p>2. Практическое занятие «Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>3. Практическое занятие «Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>4. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>5. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>6. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>7. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>8. Практическое занятие «Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Содержание учебного материала Настольный теннис</p>	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, толс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Техника безопасности.</p>	<p>16</p>
<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>1. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры»</p>	<p>16 2</p>
<p>2. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>3. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>4. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»</p> <p>5. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»</p> <p>6. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»</p> <p>7. Практическое занятие «Тренировочные игры, двусторонние игры на счет»</p> <p>8. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры»</p>	2	
<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения и нарушения осанки, на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности.</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ в движении. ОРУ на месте. ОРУ у шведской стенки. Комплекс упражнений с гимнастическими палками»</p> <p>2. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силовых качеств.»</p> <p>3. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.»</p> <p>4. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с партнером, у шведской стенки. ОРУ на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами»</p> <p>5. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. ОРУ с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки.»</p> <p>6. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ на развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений производственной гимнастики.»</p>	14 2 2 2 2 2	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.</p>

	7. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Выполнения комплекса упражнений для коррекции зрения.»	2	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала: Техника безопасности. Развитие физических качеств. Круговой метод тренировки. Развитие основных мышечных групп. Коррекция фигуры. Комплексы упражнений на различные группы мышц.</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практическое занятие «Техника безопасности. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Упражнения со скакалкой» 2. Практическое занятие «Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с набивными мячами» 3. Практическое занятие «Комплекс упражнений с гириями (юн), скакалками и обручами (дев.). Комплекс упражнений с гантелями» 4. Практическое занятие «Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы мышц ног. Рывок гири 16 кг. левой и (правой) руками» 5. Практическое занятие «Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп» 6. Практическое занятие «Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп» 7. Практическое занятие «Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.» 	14	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 2.6 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала Одновременный бесшагный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км. (девушки) и 5км. (юноши).</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практическое занятие «Техника безопасности. Закрепление и совершенствование элементов техники хода» 2. Практическое занятие «Закрепление и совершенствование элементов техники хода, 	16	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.

<p>равномерное прохождение дистанции 2-3км»</p> <p>3. Практическое занятие «Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема, равномерное прохождение дистанции 2-3км»</p> <p>4. Практическое занятие «Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема, равномерное прохождение дистанции 2-3 км»</p> <p>5. Практическое занятие «Освоение техники прыжков с малого трамплина, равномерное прохождение дистанции 2-3км.»</p> <p>6. Практическое занятие «Освоение техники прыжков с малого трамплина, равномерное прохождение дистанции 2-3км»</p> <p>7. Практическое занятие «Совершенствование техники лыжного хода - контрольная тренировка прохождение дистанции девушки -3 км, юноши – 5 км.»</p> <p>8. Практическое занятие «Учебные соревнования: девушки – 3 км, юноши – 5 км.»</p>			
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<p>14</p> <p>14</p>	<p>ОК 03. ОК 04, ОК 08, ОК 09.</p>
<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>		14	
<p>1. Практическое занятие «Теоретическая часть. Общие положения ППФП обучающихся»</p>		2	
<p>2. Практическое занятие «Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные</p>		2	

	<p>игры»</p> <p>3. Практическое занятие «Гимнастические упражнения, упражнения л/атлетики, спортивные игры»</p> <p>4. Практическое занятие «Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Практическое занятие «Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. ОРУ на координацию, гибкость и выносливость»</p> <p>6. Практическое занятие «Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса»</p> <p>7. Практическое занятие «Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения л/атлетики, спортивные игры, плавание, упражнения на развитие силовых качеств. Элементы прикладных видов спорта: полоса препятствий, лазания по канату, шесту».</p> <p>8. Практическое занятие «Выполнение комплексов упражнений ППФП в зависимости от профессии- профессиональная программа. Сдача зачетных нормативов по ППФП»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности. Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>	2	
Промежуточная аттестация		2	
	Всего:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. А.А.Бишаева, Физическая культура, учебник, ИЦ Академия, 2010г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом согласно нормативам, четко объяснять правила закаливания.</p> <p>обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни.</p> <p>давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы.</p> <p>подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики в соответствии с принятыми нормами.</p>	<p>анализ сообщений, тестирование, наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>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.</p>	<p>грамотное составление комплекса УГГ;</p> <p>ежедневное использование комплекса УГГ;</p> <p>составление правил закаливания в соответствии с требованиями;</p> <p>демонстрация умений выполнять упражнения на расслабление</p> <p>демонстрация преодоления полосы препятствий, прыжка в длину с места, отжимание от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине в соответствие контрольным нормам;</p> <p>выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормами;</p> <p>результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта;</p> <p>активность на занятиях</p>	<p>наблюдение за проведением комплекса зарядки в группе;</p> <p>анализ сообщений</p> <p>выполнение контрольных нормативов;</p> <p>портфолио личных достижений обучающегося.</p>

	<p>физической культурой, на занятиях и в секциях; проведение соревнования по игровым видам спорта с учетом правил; составление комплекса производственной гимнастики с учетом полученной специальности; демонстрация судейства по всем игровым видам спорта.</p>	
--	--	--