

Министерство образования Республики Карелия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия  
«Сортавальский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Одобрена цикловой методической  
комиссией общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Председатель комиссии

\_\_\_\_\_ Т.А. Денисова

Составлена в соответствии федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования специальности 23.02.07  
Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Т.С. Колобук

Автор: \_\_\_\_\_ И.Н. Романова  
преподаватель без категории

Рецензент: \_\_\_\_\_ Л.В. Берестова  
преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, входящей в состав укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебных дисциплин ООП специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Учебная дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

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 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

- 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.

**1.4. Количество часов, отводимое на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- Всего образовательной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем - 160 часов, в том числе:
- практических занятий - 154 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Всего образовательной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	160
<b>Всего учебных занятий</b>	160
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	154
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Тематика домашних заданий	Уровень освоения
		лекции	ЛПЗ		
1	2	3	4	5	6
<b>Физическая культура</b>		<b>6</b>	<b>154</b>		
<b>2 курс обучения</b>		<b>2</b>	<b>58</b>		
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>2</b>	<b>-</b>		
1	Тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	2		соответствующая литература	1
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>-</b>	<b>58</b>		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>			<b>16</b>		
2	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2	Силовые упражнения	2
3	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2	Силовые упражнения	2
4	Тема «Легкая атлетика». ПЗ №3. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование.		2	Беговая тренировка	2
5	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 4. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование.		2	Силовые упражнения	2
6	Тема «Легкая атлетика». ПЗ №5. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, попадание на планку, толчок, полет, приземление. Техника бега на средние дистанции.		2	Беговая тренировка	2
7	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 6. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2	Силовые упражнения	2
8	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 7. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2	силовые упражнения	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 2.2.1 Волейбол</b>			<b>4</b>		
9	Тема «Волейбол».		2	Правила соревнований	2

	ПЗ № 8. Способы передачи мяча: сверху, снизу. Виды подачи: верхняя, нижняя, боковая. Прием мяча после подачи. Учебная игра.				
10	Тема «Волейбол». ПЗ № 9. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и нападении. Учебная игра.		2	Силовые упражнения	2
11	Тема «Волейбол». ПЗ № 10. Правила соревнований. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.2.2 Баскетбол.</b>			<b>4</b>		
12	Тема «Баскетбол». ПЗ № 11. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2	Правила соревнований	2
13	Тема «Баскетбол» ПЗ № 12. Ведение мяча с сопротивлением и без. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра		2	Силовые упражнения	2
14	Тема «Баскетбол» ПЗ № 13. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>			<b>6</b>		
15	Тема «Гимнастика» ПЗ № 14 Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2	Силовые упражнения	2
16	Тема «Гимнастика» ПЗ № 15. Комплекс упражнений для коррекции фигуры. Упражнения для мышц пресса.		2	Силовые упражнения	2
17	Тема «Гимнастика» ПЗ № 16. Атлетическая гимнастика. Особенности занятий. Требования к состоянию здоровья. Составление комплекса для занятий		2	Силовые упражнения	2
<b>Тема 2.4 Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>		
18	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 17. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2	Подготовка одежды для занятий	2
19	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 18. Совершенствование техники попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2	Дистанция 3км	2
20	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 19. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.		2	Совершенствование попеременного хода	2
21	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 20. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 5 км.		2	Совершенствование техники подъемов	2

22	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 21. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5 км.		2	Дистанция 3 км. на время	2
23	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 22. Техника преодоления препятствий: перелезанием, подлезанием, перешагиванием. Прохождение дистанции 5 км.		2	«свободный» ход	2
24	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 23. Прохождение дистанции 3 и 5 км. Любым ранее изученным способом.		2	Дистанция 3 км.	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>			<b>4</b>		
<b>Тема 2.2.2 Баскетбол</b>					
25	Тема «Баскетбол». ПЗ № 24. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
26	Тема «Баскетбол». ПЗ № 25. Выполнение различных технических приемов игры в баскетболе: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра.		2	Работа со скакалкой	2
27	Тема «Волейбол». ПЗ № 26 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		2	Правила соревнований.	2
28	Тема «Волейбол». ПЗ № 27. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		2	Работа со скакалкой	2
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>			<b>4</b>		
29	Тема «Гимнастика» ПЗ № 28. Атлетическая гимнастика. Особенности занятий. Требования к состоянию здоровья. Составление комплекса для занятий.		2	Силовые упражнения	2
30	Тема «Гимнастика» ПЗ № 29. Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2	Силовые упражнения	2
<b>3 курс обучения</b>			<b>2</b>	<b>50</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Тема «Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом»	2		Литература по теме.	1
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			<b>-</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>			<b>8</b>		
2	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет по прыжкам в длину с места.		2	Беговая тренировка	2
3	Тема «Легкая атлетика».		2	Беговая тренировка	2

	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке				
4	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 3. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2	Силовые упражнения	2
5	Тема «Легкая атлетика». ПЗ № 4. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2	Работа со скакалкой	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры.</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 2.2.1 Баскетбол</b>			<b>4</b>		
6	Тема «Баскетбол». ПЗ № 5. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2	Работа со скакалкой	2
7	Тема «Баскетбол». ПЗ № 6. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	Работа со скакалкой	2
<b>Тема 2.2.2 Волейбол.</b>			<b>4</b>		
8	Тема «Волейбол». ПЗ № 7. Передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Виды подачи: боковые, нижняя прямая, верхняя прямая. Прием после подачи. Учебная игра.		2	Силовые упражнения	2
9	Тема «Волейбол». ПЗ № 8. Прием мяча после подачи. Передача мяча на 3-й номер. Игра в защите и в нападении. Учебная игра.		2	Силовые упражнения	2
<b>Тема 2.4 Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>		
10	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 9. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2	Подбор одежды для занятий	2
11	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 10. Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2	Дистанция 2 км.	2
12	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 11. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Дистанция 3 км.		2	Дистанция 3 км	2
13	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 12. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение «плугом», «полуплугом» и упором. Дистанция 5 км.		2	Дистанция 3 км	2
14	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 13. Техника «свободного» хода. Прохождение затяжных подъемов. Дистанция 3 км.		2	Дистанция 3 км	2

15	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 14. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Дистанция 5 км.		2	Дистанция 3 км	2
16	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ №15. Совершенствование техники «свободного» хода. Прохождение отрезков 3*1000 м. «свободным» ходом.		2	Дистанция 5 км	2
17	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ № 16. Прохождение спусков различной крутизны «свободным» ходом. Дистанция 5 км.		2	Дистанция 5 км	2
18	Тема «Лыжная подготовка». ПЗ№ 17. Прохождение дистанции 3 и 5 км любым ранее изученным способом.		2	Дистанция 5 км	2
<b>Тема 2.2.1 Баскетбол</b>			<b>4</b>		
19	Тема «Баскетбол». ПЗ № 18. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
20	Тема «Баскетбол». ПЗ № 19. Выполнение технических приемов игры в баскетбол: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок.		2	Работа со скакалкой	2
<b>Тема 2.2.2 Волейбол</b>			<b>6</b>		
21	Тема «Волейбол» ПЗ № 20. Совершенствование приемов и передачи мяча. Совершенствование подачи на выбор. Учебная игра.		2	Силовые упражнения	2
22	Тема «Волейбол». ПЗ № 21. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		2	Силовые упражнения	2
23	Тема «Волейбол». ПЗ № 22. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований. Правила судейства.		2	Силовые упражнения	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>					
24	Тема «Гимнастика». ПЗ № 23. Атлетическая гимнастика. Особенности занятий. Требования к состоянию здоровья. Составление комплекса для занятий.		2	Силовые упражнения	2
25	Тема «Гимнастика». ПЗ № 24. Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2	Работа со скакалкой	2
26	Тема «Гимнастика». ПЗ № 25 Комплекс упражнений для коррекции фигуры. Упражнения для мышц пресса		2	Силовые упражнения	2
<b>4 курс обучения</b>			<b>2</b>	<b>46</b>	

<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>2</b>	<b>-</b>		
1	«Профессионально-прикладная подготовка студентов»	2		Подготовка к устному опросу	1
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>-</b>	<b>46</b>		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>			<b>6</b>		
2	ПЗ № 1. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение		2	Беговая тренировка	2
3	ПЗ № 2. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности. Силовая подготовка легкоатлета.		2	Силовые упражнения	2
14	ПЗ № 3 Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование. Силовая подготовка легкоатлета.		2	Силовые упражнения	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>					
<b>Тема 2.2.1 Баскетбол</b>			<b>4</b>		
5	ПЗ № 4. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
6	ПЗ № 5. Выполнение технических приемов игры в баскетбол: ведение мяча, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.2.2 Волейбол</b>			<b>4</b>		
7	ПЗ № 6. Совершенствование передач мяча: двумя руками сверху и снизу. Совершенствование подачи по выбору. Учебная игра.		2	Правила соревнований	2
8	ПЗ № 7. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований.		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.3 Гимнастика.</b>			<b>4</b>		
9	ПЗ № 8. Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2	Составление комплекса утренней гимнастики	2
10	ПЗ № 9. Атлетическая гимнастика. Особенности занятий. Требования к состоянию здоровья. Составление комплекса для занятий.		2	Силовые упражнения	2
<b>Тема 2.4 Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>		
11	ПЗ № 10 Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий		2	Выбор одежды для занятий	2
12	ПЗ № 11. Совершенствование техники попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2	Дистанция 2 км.	2
13	ПЗ № 12. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», скользящим и ступающим шагом. Дистанция 3 км		2	Дистанция 2 км.	2
14	ПЗ № 13. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение различными способами. Дистанция 5 км		2	Дистанция 3 км.	2
15	ПЗ № 14 Техника преодоления подъемов различной крутизны. Дистанция 5 км.		2	Дистанция 3 км	2
16	ПЗ № 15. Совершенствование переходов с двухшажных ходов на одношажные и		2	Дистанция 5 км.	2

	бесшажные. Дистанция 3 км				
17	ПЗ № 16 Совершенствование техники свободного хода. Прохождение затяжных подъемов свободным ходом. Дистанция 3 км		2	Дистанция 5 км.	2
18	ПЗ № 17. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Дистанция 5 км.		2	Дистанция 3 км	2
19	ПЗ № 18. Прохождение дистанции 3 и 5 км. любым ранее изученным способом.		2	Дистанция 2 км.	2
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>					
<b>Тема 2.2.1. Баскетбол</b>					
			<b>2</b>		
20	Тема «Баскетбол». ПЗ № 19. Выполнение технических приемов игры в баскетбол: ведение мяча, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.2.2. Волейбол.</b>					
			<b>2</b>		
21	Тема «Волейбол». ПЗ № 20. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований		2	Правила соревнований	2
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>					
			<b>6</b>		
22	Тема «Гимнастика». ПЗ № 21. Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2	Работа со скакалкой	2
23	Тема «Гимнастика». ПЗ № 22. Комплекс упражнений для коррекции фигуры. Упражнения для мышц пресса		2	Силовые упражнения	2
24	Тема «Гимнастика». ПЗ № 23. Атлетическая гимнастика.		2	Силовые упражнения	2

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)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

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

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

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

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

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

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

##### **Технические средства обучения:**

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

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

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

###### **Основные источники**

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2014

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2015

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2014.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица):

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
91-100	5	Отлично
76-90	4	Хорошо
60-75	3	Удовлетворительно
Менее 60	2	Не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине