

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»  
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и  
сооружений

Тольятти, 2022

## РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ А.В.Юрьев

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;

Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;

Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;

Тюкалова Е.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в технологический цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами ОГСЭ.01 Основы философии ОГСЭ.02 История ОГСЭ.05 Психология общения ОГСЭ 03 Иностранный язык в профессиональной деятельности. ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- *выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;*
- *выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;*
- *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;*
- *соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;*
- *включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- *о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;*
- *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;*
- *основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.*

**Общие компетенции,** формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 02 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 06 - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>208</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>6</b>

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>2 курс</b>						
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/6
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/10
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						

<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз	Комплекс упражнений для развития быстроты	2/14
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса и мышц ног	2/16
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						



	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.	2/28	2	14	пз		
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
<b>Тема 16. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 17. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 18. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	Пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
<b>Тема 19. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 20. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз		
	Техника движений руками способом брасс.						
<b>Тема 21. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 22. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					Составить	

	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.	2/44	2	22	пз	комплекс упражнений для развития силы	2/18
<b>Тема 23. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/20
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 24. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/48	2	24	пз	Составить комплекс упражнений для развития выносливости	2/22
	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе.						
<b>Тема 25. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 26. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/52	2	26	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
<b>Тема 27. Спортивные игры .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/54	2	27	пз		
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 28. Плавание .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/56	2	28	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
<b>Тема 29. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/58	2	29	пз/ДЗ		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дифференцированный зачёт.						
<b>ИТОГО</b>		<b>58</b>					<b>22</b>
	<b>3 курс</b>						

<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/2
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/6	2	3	пз	Бег по пересеченной местности	2/4
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/6
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/12	2	6	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.						
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

<b>игры.</b>	Баскетбол. Техника игры в защите.	2/18	2	9	пз		
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.	2/20	2	10	пз		
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/22	2	11	пз		
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.	2/24	2	12	пз		
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/26	2	13	пз		
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.	2/28	2	14	пз		
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	2/30	2	15	пз		
<b>Тема 16. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.	2/32	2	16	пз		
<b>Тема 17. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 18. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
<b>Тема 19. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема20. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз	Выполнить комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса	2/8
	Техника движений руками способом брасс.						
<b>Тема 21. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/10
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 22. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/44	2	22	пз	Составить комплекс упражнений для развития силы	2/12
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе.						
<b>Тема 23. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 24. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/48	2	24	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брасе.						

<b>Тема 25. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/50	2	25	пз		
	Волейбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 26. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/52	2	26	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.						
<b>Тема 27. Спортивные игры .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/54	2	27	пз		
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 28. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/56	2	28	пз		
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.						
<b>Тема 29. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/58	2	29	пз		
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.						
<b>Тема 30 . Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/60	2	30	пз		
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.						
<b>Тема 31. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/62	2	31	пз		
	Общеразвивающие гимнастические упражнения..						

<b>Тема 32. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/64	2	32	пз		
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 33. Плавание .</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/66	2	33	пз/ДЗ		
	Техника прикладного плавания. Игры на воде. Дифференцированный зачёт.						
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>					<b>12</b>
	<b>4 курс</b>						
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
<b>Тема 2. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/4	2	2	пз		
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/6	2	3	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
<b>Тема 4. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/8	2	4	пз		
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
<b>Тема 5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
<b>Тема 6. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.	2/12	2	6	пз		
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/4
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз		
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз		
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						



<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз	Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	2/6
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 15. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз		
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.						
<b>Тема 16. Плавание..</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз		
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.						
<b>Тема 17. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 18. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз		
	Техника движений ногами способом брасс. Дифференцированный зачёт.						
<b>Тема 19. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз		
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 20. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в бросе						
<b>Тема 21. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						

Тема 22. Плавание.	Содержание учебного материала						
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.. Дифференцированный зачет.	2/44	2	22	пз/Дз		
<b>ИТОГО:</b>		<b>44</b>					<b>6</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>168</b>					<b>40</b>
<b>ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 208 часов, из них:</b> <b>самостоятельной работы – 40 часов</b> <b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 168 часов.</b> <b>Дифференцированный зачет - 4,6,8 семестрах</b>							

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, открытого стадиона, стрелкового тира, бассейна.

##### **Оборудование спортивных помещений:**

###### **Спортивный зал:**

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

###### **Бассейн:**

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

###### **Теннисный зал:**

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

###### **Стрелковый тир:**

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

#### **Перечень дополнительных источников и литературы:**

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>  
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

#### **Электронные и интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

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

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - дифференцированных зачетов.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни,</li> </ul>	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.),</p> <p>Написание рефератов, выполнение тестов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

профилактику профессиональных заболеваний; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--