

**Профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»**

ИНДЕКС: 109316, г. Москва, ул. Волгоградский проспект, д. 42, кор. 7. ТЕЛ: 8(495)542-78-64,

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

Москва
2021 г.

ОДОБРЕНА

Предметно (цикловой) комиссией
Общего гуманитарного и
социально-экономического цикла

Разработана на основе ПООП и Федерального
компонента государственного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования

38.02.07 Банковское дело

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

Председатель предметно (цикловой)
комиссии


/Блохина Т.С./

Заместитель директора по УМР


/ Чаева Е.А./

Составитель (автор): Садыков Р.Р., Малыгин М.А., преподаватель
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело, базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело». Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 3.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 4.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **164** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **164** часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
В том числе:	
Лекционные занятия	8
Практические занятия	156
В форме практической подготовки	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, а также в следующих формах: Написание рефератов Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Изучение правил спортивных игр (волейбол, баскетбол) Участие студентов в соревнования по видам спорта	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
<p>Тема 1.</p> <p>1.1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1.2. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Лекционные занятия</p> <p>Основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы методики. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической направленностью. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.</p> <p>Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.</p>	2	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика (включая кроссовую подготовку).	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег 30,60,100,200,500 м. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Финиширование. Совершенствование низкого и высокого старта. Обучение и закрепление навыков техники бега на средние дистанции. Техника бега с высокого старта, бега по виражу. Специальные упражнения бегуна. Закрепление</p>	40	2

	<p>навыков техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление навыков техники прыжка в длину с места и в высоту. Контрольные прыжки в условиях соревнований.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Закрепление навыков техники метания гранаты (теннисного мяча). Специальные упражнения метателя. Контрольное метание гранаты (теннисного мяча) в условиях соревнований.</p> <p>Кроссовая подготовка. <u>Физическая подготовка:</u> Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Контрольный кросс в условиях соревнований.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>* воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой, * воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
Тема 2.2. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>Перекладина высокая. Размахивая в висе изгибами. Подъём в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъём в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.</p> <p>Брусья. Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.</p> <p>Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь.</p> <p>Акробатика. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики.</p>	28	
	<p>Практические занятия</p>		2

	<p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>		
	<p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости, * повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики, * развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>		2
	<p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
2.3. Спортивные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полукоскока. Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Перехват мяча. Игра в нападении. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Волейбол. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Прямой, боковой, нападающий удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра в защите. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футзал и мини-футбол. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.</p>	36	3
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми, * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми, * воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание 		

	<p>координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>- В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>- После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся.		2
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
2.4. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	14	2
	Практические занятия.		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		3
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
2.5. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	14	
	Практические занятия		3

	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>		3
	<p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>2.6. Лыжная подготовка*</p>	<p>Содержание учебного материала Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Коньковый ход без отталкивания руками, Полуконьковый ход (одновременный). Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Основные способы передвижения на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного, одношажного, попеременного двухшажного ходов, подъемов, спусков и торможений. Повышение уровня развития физических качеств с использованием элементов лыжных гонок. Определение уровня овладения умениям основных способов передвижения на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. *При занятиях на улице – Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.</p>	14	

	<p>Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <p>воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		2
2.7. Плавание*	<p>Содержание учебного материала</p> <p><u>Физическая подготовка:</u> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.</p> <p>Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью.</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью.</p> <p>Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс. Преодоление увеличивающихся по длине</p>	14	2

	<p>отрезков с различной скоростью.</p> <p>Обучение элементам прикладного плавания. Основы прикладного плавания. Способы транспортировки утопающего. Техника ныряния в глубину и длину. Спасение при утоплении.</p> <p>Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания.</p> <p>*При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p>Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).</p>		
	<p>Практические занятия</p>		2
Итого		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, 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 военно-прикладной подготовки: полосы препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

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 рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. Физическая культура: учебник для СПОЗ-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
3. С. А. Литвинов. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.
4. Т. А. Завьялова. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.
5. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПОЗ-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 237с.: ил.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 320с.
3. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / П.В. Глыбченко [и др.]. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – 240с.
4. Физкультура для всей семьи / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463с., ил.
5. Штейнбах В.Л. От Олимпии до Москвы: Очерки. – М.: Детская литература, 1978. – 223с., фотоил.
6. Советские олимпийцы: Сборник / сост. А. Середина. – М.: Молодая гвардия, 1980. – 256с.
7. Хавин Б.Н. Все о советских олимпийцах. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 464с.
8. Толорайя Н.Б. Лужники. Спорт и здоровье: путеводитель. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Моск. Рабочий, 1984. – 191с., ил.
9. Старостин А.П. Флагман футбола. – М.: Сов. Россия, 1988. – 224с.
10. Крокер М. Анатомия человека / пер. с англ. А.И. Кима. – М.: Росмэн, 2000. – 63с., ил.
11. Физическая культура в школе: Периодическое издание. – 2009 – 2013 гг.
12. Г. Н. Германов. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	<p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--

Контрольно-оценочные критерии результативности занятий

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую, итоговую, дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.