

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.06 Физическая культура

Специальность: 38.02.07 Банковское дело,
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)


Москва,
2021г.

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой)
комиссией по дисциплине
«Общеобразовательного
цикла»


Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» А.А. Бишаева, , профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный № 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»); с учетом Концепции преподавания в Российской Федерации утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Федерального государственного образовательного стандарта по специальности. Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


подпись /Савченко О. А./
ФИО

Заместитель директора по учебно-
методической работе


подпись / Е. А. Чаева/
ФИО

Составитель (автор): преподаватель Садыков Р.Р.

«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8-12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13-14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15-16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы: для реализации среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальности в соответствии с Примерной программой, разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, одобренной для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина является общеобразовательной дисциплиной, входит в общеобразовательный цикл, основу которого составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального компонента государственного стандарта, примерной программы для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебной дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа ориентирована на достижение следующих целей
формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

физкультурно-оздоровительной деятельностью;

спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Задачи реализации освоения учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **предметных результатов** обучения: освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих предметных результатов обучения умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

При освоении специальности СПО физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина. В связи с этим профильная направленность для данной специальности учитывается

- при отборе дидактических единиц внутри тем дисциплины,
- при использовании межпредметных связей с общеобразовательными дисциплинами: «Физика», «Биология», «ОБЖ»;
- при индивидуальной самостоятельной работе студентов (написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений, составление комплексов физических упражнений), в процессе учебной деятельности под руководством преподавателя (выполнение физических упражнений, тактических схем и технических приемов в различных видах спорта).

1.5 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

Настоящая программа позволяет в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий выбирать виды спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций обучающегося.

При структурировании содержания учебной дисциплины учитывалась объективная реальность – объем часов, отведенный на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» в Примерной программе, составляет 78 часов, а в соответствии с Учебным планом специальности – 117 часов.

В связи с отсутствием условий проведения занятий по лыжной подготовке и плаванию, по согласованию с ПЦК в рабочей программе отсутствуют разделы «Плавание» и «Лыжные гонки», поэтому по сравнению с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» увеличено количество часов, отведенных на разделы «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика»

1.6. 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
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий	ЛР 3

неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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

1.7. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальная учебная нагрузка – 117 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 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)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
Практическая подготовка:	32
Самостоятельная работа студентов (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		4	
Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Активный отдых.	1	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	1	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1

	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов Написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений.	-	
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 2.1. Легкая атлетика.		30	
	Бег на короткие дистанции /30-100м/. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег, с ускорением хода, с высокого и низкого стартов.	30	2
	Эстафетный бег. Переменный бег, повторный бег, челночный бег 10×5 м. Эстафетный бег 4×100 м, прием и передача эстафетной палочки.		2
	Прыжки в длину, с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.		2
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега, правильно входить/выходить в/из сектора метания.		2
	Техника бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение виражей, финиширование; бег 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, бег на дистанцию 1000 и 2000 м (девушки), 1000 и 3000 м (юноши).		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания.	-	
Раздел 2.2. Спортивные игры.		63	2
Бадминтон		20	
	Основы технических приемов в двухсторонней игре; методика тренировок технических приемов; выполнения технических приемов: подача и прием волана, удары: на точность и силу.	20	
	Основы тактических схем и приемов в двухсторонней игре: тактика нападения, тактика защиты, игра: индивидуальные и командные действия. Двусторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания.	-	

Волейбол		25	2
	Исходное положение (стойка), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование. Основы технических приемов в двухсторонней игре; методика тренировок технических приемов; выполнения технических приемов: подача мяча и нападающий удар; отработка технических приемов ударов по мячу.	25	
	Основы тактических схем и приемов в двухсторонней игре: тактика нападения, тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Двусторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания.	-	
Баскетбол		18	2
	Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по баскетболу. Правила игры. Основы технических приемов игры баскетбол: ведение, передача, ловля мяча; отработка технических приемов: ведение и ловля мяча; Основы технических приемов в двухсторонней игре вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), передачи на точность; дриблинг с мячом в движении.	18	
	Техника приемов защиты: перехват, приемы (блок), применяемые против броска, накрывание.		
	Техника выполнения бросков: броски с различных дистанций, с места, в прыжке; штрафной бросок.		
	Основы тактических схем и приемов игры в защите и нападении; блокирование, отскок; зонная защита; личная защита, прессинг. Двусторонняя игра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания.	-	
Тема 2.3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика		20	2
	Инструктаж по ТБ по атлетической гимнастике. Комплекс производственной гимнастики, упражнения общеразвивающие, в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, с мячом, со скакалкой.	20	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, штангой.		

	Комплекс упражнений на перекладине.		
	Комплекс упражнений на брусьях; отжимание в упоре на параллельных брусьях, перемещения, маховые движения.		
	Комплекс упражнений на тренажере.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания.	-	
Всего		117	
Из них:	аудиторных	117	
	внеаудиторная самостоятельная работа	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеются спортивный и тренажерный залы, а также открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты;
- набивные мячи (2 и 3кг.), скакалки;
- футбольные мячи, ворота;
- волейбольная сетка, мячи;
- игровые и тренировочные баскетбольные щиты, мячи.

Оборудование тренажерного зала:

- шведская стенка;
- перекладины, брусья навесные;
- гири, гантели, штанги и стойки для жима штанги;
- скамьи атлетические;
- столы для армрестлинга;
- тренажер верхняя-нижняя тяга;
- тренажер для бицепсов «скамья Скотта»;
- тренажер для пресса «Римский стул»;
- силовые станции;
- тренажеры многофункциональные.

Оборудование открытой площадки:

- площадка для мини-футбола;
- рукоход;
- брусья;
- элементы полосы препятствий;
- секундомер, измерительная лента, свисток, сигнальные флажки;
- гранаты (500 и 700 гр.), теннисные мячи, эстафетные палочки.

3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам.

1. Нормативный компонент:

- А) Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по дисциплине «Физическая культура»,
- Б) Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», одобренная ФГАУ «ФИРО», 2015 г.,
- В) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»,
- Г) ФГОС по специальности СПО.

2. Методический компонент:

- А) Рекомендации по выполнению практических работ по физической культуре,
- Б) ФОС

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО, Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

2. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО, Н. Ж. Булгакова, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
3. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО, Г. Н. Германов, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
4. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО, Е. Ф. Жданкина, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, Е. В. Конеевой, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
6. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО, С. Ф. Бурухин, 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для СПО, Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
2. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО, С. А. Литвинов, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,</p> <p>комплексы упражнений по атлетической подготовке;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>ОК 1-ОК9 ЛР 1, ЛР 3 ЛР5, ЛР7, ЛР 9</p>	<p>Выполнение практических занятий внеаудиторной самостоятельной работы, тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет</p>
<p>Знания:</p>		
<p>требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности</p>		
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укреплении здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>		
<p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>		
<p>правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности</p>		
<p>воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью</p>		
<p>теоретические основы физической культуры.</p>		