

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО СПО

«Бирский кооперативный техникум»
Р.Тенкумова
2018

« 30 » августа
Р.Тенкумова
2019

« 31 » августа
Р.Тенкумова
2020

« 30 » августа
Р.Тенкумова
2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. Физическая культура
(адаптированная)**

Рассмотрено на заседании предметно-цикло-
вой комиссии УГ 43.00.00 Сервис и туризм
Председатель ПЦК

Карам-Караматова Р.Р.

2018-2019 учебный год Протокол № 5 от 29.06.2018 Карам Караматова Р.Р.
2019-2020 учебный год Протокол № 1 от 29.08.2019 Карам Караматова Р.Р.
2020-2021 учебный год Протокол № 1 от 29.08.2020 Карам Караматова Р.Р.
2021-2022 учебный год Протокол № 1 от 27.08.2021 Карам Караматова Р.Р.



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура (адаптированная)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства**.

Объем образовательной программы составляет 176 часов, из них 176 часов обязательная часть программы, вариативная часть программы отсутствует.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------|--|--|
| ОК. 8 | 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) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы | 176 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 176 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 170 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура (адаптированная)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 12 | |
| <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> | 4 | ОК 8 |
| <p>Тема 1.2. Здоровый образ жизни</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование</p> | 2 | ОК 8 |

| | | | |
|---|--|------------|-------------|
| | <p>оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | | |
| | | 6 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 100 | |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 36 | ОК 8 |
| | <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -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. | | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | - | ОК 8 |

| | | | |
|---|---|------------------|--------------------|
| <p>Общая физическая подготовка</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. 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> | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры.</p> | <p>12</p> | |
| <p>Тема 2.3. Спортивные игры</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары</p> | <p>-</p> | <p>ОК 8</p> |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | <p>по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> | | |
| | <p>Тематика практических занятий</p> | | |
| | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;</p> | <p>42</p> | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------|
| | <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Тренировочные игры, двусторонние игры. 4. Выполнение техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> | | |
| <p style="text-align: center;">Тема 2.4. Аэробика (девушки)</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> | - | ОК 8 |
| | <p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами</p> | 10 | |

| | | | |
|--|--|------------------|--------------------|
| | <p>аэробики; -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> | | |
| <p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p> | <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, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> | - | <p>ОК 8</p> |
| | <p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -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. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или</p> | <p>10</p> | |

| | | | |
|---|---|------------|-------------|
| | фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп | | |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 64 | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | - | ОК 8 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. | 64 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета | | | |
| Всего: | | 176 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6.

4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Уч.пос. - М.: Альфа-М, НИЦ ИНФРА. – М., 2018. – 336 с.

6. Булгакова, Н.Ж. и др. Плавание: уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2018. - 290 с.

7. Караулова, Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: Уч. - М.: НИЦ ИНФРА. – М., 2017. – 336 с.

8. Муллер, А.Б. и др. Физическая культура студента: уч.пос. - М.: НИЦ ИНФРА-М, СФУ, 2018. - 170 с.

9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

10. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3.

11. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5.

12. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <https://biblio-online.ru/> – ЭБС Юрайт
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5582C698-90DB-4B44-9C96-C83D8ECB4228.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9.
7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08139-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E42C54BF-27CE-4B23-8888-830F9AD4A30A.
8. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611.
9. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396.
10. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9.
11. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0.
13. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для СПО / И. А. Письменский. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/11DAE4A1-A7A5-4D98-9569-B3F73590BBC2.

14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 209 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/AC448B72-FEB3-4E8C-8754-DED0DC183E76.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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 профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> | <p>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</p> | <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным</p> | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; |

| | | |
|---|--|--|
| <p>жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей</p> | <p>- при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> |
|---|--|--|

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

| Учебный год | Вид изменений (объем времени, порядок освоения УД и ПМ и т.п.) | В какой документ ППССЗ вносятся изменения | Конкретное содержание изменений | Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений | Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей |
|-------------|--|---|--|--|---|
| 21.08.2019 | Изменение наименования образовательной организации | Рабочая программа | Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Бирский кооперативный техникум» переименован в Автономную некоммерческую профессиональную образовательную организацию «Бирский кооперативный техникум» | Решение о государственной регистрации Управления МинЮста РФ по РБ № 1351-р от 13.08.2019 | |
| 2018-2019 | Добавлено информационное обеспечение | Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение | Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: уч.пособие для СПО. Изд.Альфа-М,2018 | ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет | |
| 2018-2019 | Добавлено информационное обеспечение | Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение | Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО Изд.Юрайт,2020 | ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет | |
| 2018-2019 | Добавлено информационное обеспечение | Рабочая программа, 3 раздел, информационное обеспечение | Филиппова Ю.С. Физическая культура: уч.пособие для СПО,Изд.Инфра-М,2020. | ФГОС СПО: учебная литература должна быть издана за последние 5 лет | |