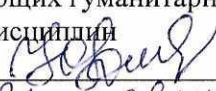


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

«31» августа 2021 г.
Ю.К. Агеева
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
Н. Е. Горюшкина /

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт**
двигателей, систем и агрегатов

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ 04. Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1568 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года (регистрационный № 44946)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

Марченко Ю.Г. - преподаватель высшей категории ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. - является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ МО «Дмитровский техникум» по специальности СПО *23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей*, в учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции, личностные результаты:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01- ОК 04, ОК 08 ЛР -01 ЛР 03 ЛР 09	-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 специальности	-роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; -условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средств профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 160 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 156 часов

Самостоятельная работа обучающегося 4 часа.

Консультации нет

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	156
в том числе:	
лекции, уроки	не предусмотрены
практические занятия	156
Самостоятельная работа	4
Консультации	не предусмотрены
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет/зачет	

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, ЛР формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		30	
Тема 1.1 Введение Основы легкой атлетики. ОФП	<p>Содержание учебного материала: Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)</p> <p>Практическое занятие: 1. Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.2 Тестирование ОФП	<p>Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке</p>	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции	<p>Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.4 Техника прыжков в длину	<p>Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2x60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м 4. Выполнение прыжка в длину с места. 5. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.5 Бег 100м	Практическое занятие:	6	ОК 01-ОК04, ОК 08

	1. Повторить технику бега на короткие дистанции,. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время.		ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.6 Бег на средние дистанции	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м.	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 1.7 Эстафетный бег	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 3. Эстафеты 4x100м, 4x200м	6	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 2. Гимнастика		16	
Тема 2.1 Развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.2 Комплекс упражнений на развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. 2. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.3 Развитие координации	Практическое занятие: 1. Правила подбора упражнений на развитие координации. 2. Комплекс упражнений со скакалкой. 3. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 30 сек, 4. Акробатические упражнения и соединения	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.4 Техника упражнений на развитие силы	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.5 Силовая подготовка	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 1 мин, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 2.7 Навыки правильной осанки	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений.	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09

	3. Комплексы на осанку и коррекцию зрения		
Тема 2.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений, комплексы утренней и релаксационной гимнастики	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 3 Настольный теннис		12	
Тема 3.1 Правила проведения игр по н/теннису	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по н/теннису. 2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.2 Передвижения и владение мячом	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.3 Техника защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.4 Тактика защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.5 Нормативы по ОФП, игры в н/теннис	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки). 2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 3.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 3. Судейство игр и ведение счета	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 4. Баскетбол		42	
Тема 4.1 Передвижения и владение мячом в баскетболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	6	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09

	<p>2. Правила игры, организация и проведение соревнований.</p> <p>3. Ведение мяча.</p> <p>4. Передача мяча.</p> <p>5. Бросок в кольцо</p>		
Тема 4.2 Игры по упрощенным правилам	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>3. Стритбол.</p> <p>4. Игра на 2 кольца без ведения</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.3 Штрафной бросок	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Повторение правил игры в баскетбол, назначение штрафного броска.</p> <p>2. Техника выполнения среднего броска</p> <p>3. Техника выполнения штрафного броска.</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.4 Основные элементы игры в баскетбол	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Повторение правил игры в баскетбол</p> <p>2. Изучение основных элементов баскетбола</p> <p>3. Игра по упрощенным правилам</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.5 Технические приемы защиты и нападения	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене.</p> <p>2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.</p> <p>3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения.</p> <p>4. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.6 Тактика защиты	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Повторить индивидуальные действия в защите.</p> <p>2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.</p> <p>3. Игры по упрощенным правилам.</p> <p>4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.7 Тактика нападения	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Повторить индивидуальные действия в нападении.</p> <p>2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2x3, 3x2.</p> <p>3. Игры по упрощенным правилам</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.8 Нормативы по ОФП, игры по правилам	<p>Практическое занятие:</p> <p>1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).</p> <p>2. Игры по упрощенным правилам</p>	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.9 Развитие силы,	Практическое занятие:	4	ОК 01-ОК04, ОК 08

игры по правилам	1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. 2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападении.3. Двусторонняя игра		ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 4.10 Игры в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета.	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 5. Волейбол		42	
Тема 5.1 Передвижения и владение мячом в волейболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.2 Игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, игра по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.3 Приемы защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. 4. Игра по упрощенным правилам	6	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.4 Развитие прыгучести	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол 3. Игры по упрощенным правилам	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.5 Нормативы по специальной подготовке	Практическое занятие: 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.6 Тактика защиты	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09

	2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам		
Тема 5.7 Тактика нападения	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания. 3. Взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши).сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1минуту. 2. Двусторонняя игра, судейство	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		30	
Тема 6.1Тестирование ОФП	Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.2 Бег 100м, прыжки в высоту	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега на короткие дистанции, 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время. 4. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	6	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.3 Бег на средние дистанции	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. 5. Повторный бег 400м на время	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.4 Эстафетный бег	Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега.	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09

	2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4х400м		
Тема 6.5 Бег на длинные дистанции	Практическое занятие: 1. Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м 3. Равномерный бег 1200м, бег 1800 на время	6	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.6 Метание гранаты	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты	2	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Тема 6.7 Бег 2000/3000м	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4	ОК 01-ОК04, ОК 08 ЛР -01; ЛР 03; ЛР 09
Самостоятельная работа		4	
	Всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение:

Муниципальное учреждение Физкультурно-оздоровительный комплекс «Синьково».

3.2. Материально-техническое обеспечение

Эстафетные палочки, секундомер, свисток, рулетка, гранаты для метания, сетки для инвентаря, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, маты гимнастические.

3.3 Информационное обеспечение обучения

3.3.1. Основные источники (ОИ):

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования., М., «Академия», 2018
2. Барчуков И.С., Теория и методика физического воспитания, М., КНОРУС, 2015
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, М., КНОРУС, 2016

3.3.2. Дополнительные источники (ДИ):

1. Башаева А.А., Физическая культура, Учебник для СПО, - М.: Академия, - 2015.
2. Муллер А.А., Дядичкина Н.С., Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, - 2016
3. Малахов Г.П., Движение, дыхание, закаливание. М: Дрофа - 2015.

3.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических заданий
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медикогигиенических средствах восстановления организма. 	Сдача контрольных нормативов, дифференцированный зачет