

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии 15.01.05
Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

2020 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

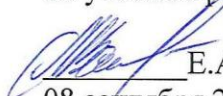
Рассмотрена

На заседании цикловой
комиссии преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от 08 сентября 2020 г.

ПЦК  Р.Р. Хайруллина

Утверждаю

Заместитель директора
по учебной работе

 Е.А. Закиуллина
08 сентября 2020 г.

Согласована

Начальник учебно-методического
отдела

 Г.М. Габидинова
08 сентября 2020 г.

Разработчик: преподаватель Быкова Л.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по дисциплине «Физическая культура». Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общеобразовательный цикл, и относится к общим учебным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: достичь 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;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен показать формирование *общих компетенций*:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — до 3 км, девушки — до 2 км
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 273 часа, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем - 182 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 91 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	273
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	182
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	-
Самостоятельная работа обучающегося	91

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения.
1	2		
Раздел 1. Теоретическая часть.			
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы,	Содержание учебного материала	2	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов		

показатели и критерии оценки	стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа: Правила спортивных игр и судейств: волейбол, баскетбол и футбол.	1	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	2
	Самостоятельная работа: Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Подготовка рефератов.	1	
Раздел 2. Учебно-методическая часть.			
	Практические занятия:		
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности	1	
Тема 2.2 Методика	Практические занятия:	2	

самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение здоровья по тесту Купера.		
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	1	
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.			
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:	2	
	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Контрольный норматив-бег на 30м., 100м.		2
	3. Эстафетный бег 4x100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.		2
	4. Челночный бег 3x+100м на результат.		2
	5. Кросс на 2000 метров Наклон.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.	5	
Тема 3.2 Плавание	Практические занятия:	2	
	1. Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м.		
	2. Освоение техники плавания кролем на спине. Плавание кролем на спине 200 м.		2
	3. Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.		2
	4. Освоение техники плавания баттерфляем. Плавание баттерфляем 200 м.		2
	5. Комбинированное плавание 4 x50м на результат.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	5	
Тема 3.3 Баскетбол	Практические занятия:		
	1. Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2	
	2. Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2	
	3. Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	
	4. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5. Заслоны (внутренние, наружные)	2	
	6. Двухсторонняя игра.	2	
	7. Броски в корзину. Обучение бросков в корзину.	2	

	8. Обучение технике ловли мяча.	2	
	9. Обучение технике движения с мячом.	2	
	10. Техничко-тактические действия в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство.	10	
Тема 3.4 Гимнастика	Практические занятия:	2	
	1. Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг		
	2. Кувырки вперед, назад. Сед углом. Л	2	
	3. Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой. Занятия на тренажерах.	2	
	Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением «правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.	3	
Тема 3.5 Лыжный спорт	Практические занятия:		
	1. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Переноска лыж.	2	
	2. Попеременно одношажный и попеременно двушажный ходы.	2	
	3. Техника спусков и способы техники подъемов (лесенка, елочка).	2	
	4. Бег 2000 метров в свободном стиле	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов	4	
Тема 3.6 Волейбол.	Практические занятия:		
	1. Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении	2	
	2. Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4. Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	4	
Тема 3.7 Футбол.	Практические занятия:	2	
	1. Футбол. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Остановка мяча подошвой в процессе ведения.		
	2. Удары по мячу средней частью подъёма. Игра «мини-футбол».	2	
	3. Отбор мяча с выбиванием, с выпадом. Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	2	

	4. Удар внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной	2	
	5. Основная стойка в воротах на месте и в движении (приставными шагами, с крестным шагом, прыжком). Игра «мини-футбол».	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по футболу, разметка площадки, судейство.	5	
Тема 3.8 Легкая атлетика	Практические занятия:	2	
	1. Бег на выносливость 20 минутный бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	2. 400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	3. Контрольный норматив прыжок в длину с места	2	
	4. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	5	
Раздел 4. Учебно-методическая часть.			
	Практические занятия:	2	
Тема 4.1 Методы релаксации	1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление методик проведения занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Подготовка рефератов.	1	
Раздел 5. Учебно-тренировочная часть.			
Тема 5.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия:	2	
	1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Самостоятельная работа: Подготовка рефератов, изучение техники бега на короткие и длинные дистанции, технику финиширования, смешанное передвижение, бега с препятствиями.	1	
Тема 5.2 Баскетбол.	Практические занятия:		
	1. Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2	
	2. Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2	
	3. Штрафной бросок 3x10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	

	4. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5. Заслоны (внутренние, наружные)	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу, разметка площадки, судейство.	5	
Тема 5.3 Волейбол.	Практические занятия:	2	
	1. Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении		
	2. Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передаче.	2	
	3. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2	
	4. Способы удара по мячу.	2	
	5. Обучение тактических действий.	2	
	6. Обучение блокировке мяча.	2	
	7. Обучение атакующего удара.	2	
	8. Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу, судейство.	9	
Тема 5.4 Гимнастика	Практические занятия:	2	
	1. Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг		
	2. Кувырки вперед, назад. Сед углом. л.	2	
	3. Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.	2	
	4. Занятия на тренажерах.	2	
	5. Строевые упражнения.	2	
	6. Общие понятие строевой подготовки: строй, колонна, шеренга, предварительные и исполнительные команды.	2	
	7. Сгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	8. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	2	
	9. Стойка на руках со страховкой.	2	
	10. Кувырок назад через стойку на руках со страховкой.	2	
	11. Упражнения с гантелями, гирями, 16 кг, эспандерами.	2	
	12. Висы упоры-подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	2	
	13. Опорный прыжок ноги врозь.	2	
Самостоятельная работа: Разработка комплексов упражнений, комплексы стрейтчинговых упражнений с применением	13		

	«правильного дыхания» Разработка комплексов упражнений.		
Тема 5.5 Легкая атлетика	Практические занятия:		
	1. Обучение технике высокого и низкого старта.	2	
	2. 400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	3. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;	2	
	5. Освоение спортивной ходьбы	2	
	6. Спортивная ходьба 1000м на результат.	2	
	7. Кроссовый бег.	2	
	8. Техника выполнения низкого старта.	2	
	9. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	2	
	10. Техника бега по дистанции, финиширование	2	
	11. Бег на короткие дистанции: 30,60,100.	2	
	12. Бег на длинные дистанции: 3000	2	
	13. Бег на длинные дистанции: 5000	2	
	14. Прыжок в длину с места.	2	
Самостоятельная работа: Подготовка рефератов.	14		
ИТОГО	273		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (указывает ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета - спортивный инвентарь:

- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные),
- лыжное оборудование,
- гири,
- шахматы,
- футбольные стойки,
- гимнастические маты,
- обручи,
- скакалки,
- скамейки и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М: Просвещение, 2017. - 255 с.
2. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст: электронный - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1044220>.

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1071372>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Элементы компетенций	Формы и методы контроля и оценки
<p>Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы: - определять рабочую ситуацию; - анализирует и определяет этапы решения рабочей ситуации; - осуществлять текущий и итоговый контроль собственной деятельности; - осуществлять оценку и коррекцию собственной деятельности; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - нести ответственность за результаты своей работы: - оценивает результат и последствия своих действий.</p> <p>ОК 04. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач: - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска</p>	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

	<p>информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. <p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически высказывается о результатах собственной профессиональной деятельности; - понимать сущность и социальную значимость будущей профессии; - проявляет устойчивый интерес к будущей профессии; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. 	
<p>- 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;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

	<p>собственную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	
<p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять рабочую ситуацию; - анализирует и определяет этапы решения рабочей ситуации; - осуществлять текущий и итоговый контроль собственной деятельности; - осуществлять оценку и коррекцию собственной деятельности; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - нести ответственность за результаты своей работы; - оценивает результат и последствия своих действий. <p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически высказывается о результатах собственной профессиональной деятельности; - понимать сущность и социальную значимость будущей профессии; - проявляет устойчивый интерес к будущей профессии; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. 	<p>Методики определения основных физических показателей.</p> <p>Реферат.</p> <p>Тестовые задания.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и</p>	<p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически высказывается о 	<p>Методики определения основных физических показателей.</p> <p>Реферат.</p> <p>Тестовые задания.</p>

<p>межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>результатах собственной профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать сущность и социальную значимость будущей профессии; - проявляет устойчивый интерес к будущей профессии; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. <p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<p>Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

<p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять рабочую ситуацию; - анализирует и определяет этапы решения рабочей ситуации; - осуществлять текущий и итоговый контроль собственной деятельности; - осуществлять оценку и коррекцию собственной деятельности; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - нести ответственность за результаты своей работы; - оценивает результат и последствия своих действий. <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;</p>	<p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

	<p>общеконандной работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	
<p>- 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;</p>	<p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общеконандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общеконандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	

<p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности; 	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проявляет стремление к сотрудничеству в групповой деятельности; -проявляет готовность помочь другим обучающимся в решении задач; <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; <p>целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение;</p>	<p>Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознает свои конституционные права и обязанности; - уважает закон и правопорядок; - осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - описывает значимость своей профессии. 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность,</p>	<p>Реферат. Тестовые задания.</p>

	<p>исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение. 	<p>Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
Метапредметные:		
<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 04. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

	<p>коллективной ответственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	
<p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - пользуется средствами для организации собственной деятельности; - целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- освоение знаний,</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск</p>	<p>Реферат.</p>

<p>полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - пользуется средствами для организации собственной деятельности целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение. 	<p>Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- 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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

источников;	<p>учебной информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. 	
<p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически высказывается о результатах собственной профессиональной деятельности; - понимать сущность и социальную значимость будущей профессии; - проявляет устойчивый интерес к будущей профессии; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- 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;</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществляет поиск информации в различных информационных ресурсах (сети Интернет, базах данных на электронных носителях и т.д.); - применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение. <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>

	<p>сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общеконандной работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - пользуется средствами для организации собственной деятельности; - целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение. 	
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. - целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение. 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных</p>	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для</p>

<p>умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - исходя из цели и способов достижения организует собственную деятельность; - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>дифференцированного зачета.</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>
<p>- 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).</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организывает собственную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; - целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение - пользуется средствами для организации собственной деятельности. 	<p>Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.</p>