

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»  
на заседании ЦМК  
Председатель ЦМК

 /И.М. Газизова/  
Протокол

№ 01 от «29» 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ  
«Альметьевский  
профессиональный колледж»



А.Ф. Шарипова/

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

по программе подготовки специалистов среднего звена  
23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и): \_\_\_\_\_ Рафикова Р.Р. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

### **1.3.1 Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.3.2 Задачи дисциплины:**

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

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

### **1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

#### **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).

#### **1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4.1 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- всего учебная нагрузка – 170 часов;
- самостоятельная работа – 2 часа;
- всего взаимодействие с преподавателем – 168 часов;
- практические занятия – 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	168
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде экзамена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-

**2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Физическая культура**

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>III семестр</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика, совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование), учебная игра в футбол.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100 м. (техника передачи эстафетной палочки), учебная игра в футбол	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, бег 1000,2000 м., учебная игра в футбол	2	
	КУ – бег 60, 100 м., эстафетный бег 4x100 м., соревнование.	2	
	Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания гранты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки	2	
	КУ – бег 1000 м.- юноши, 500 м. – девушки,	2	
	Самостоятельная работа. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол .</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>12</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	Совершенствование техники перемещения (ходьба, прыжки, бег, остановки повороты), учебная тренировочная игра	2	
	Совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи, броски в кольцо, ведения), учебная тренировочная игра	2	
	КУ – по технике игры.	2	
	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом	2	
	Техника ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила игры и судейство.	2	
	Зачет		

		<b>Всего в Шсеместре</b>	<b>26</b>	
	<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическая часть</b>		<b>16</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.		2	
	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (п.п.2х ш.х), попеременно четырехшажному ходу, пройти дистанцию до 2 км		2	
	Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы, прохождение дистанции до 3 км.		2	
	Совершенствование одношажных ходов, о.б.ш.х, о.о..ш.х., о.2х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км		2	
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км		2	
	КУ – по технике ходов.		2	
	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. Пройти дистанцию до 3 км.		2	
	Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени		2	
Самостоятельная работа. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам		2		
<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол</b>	<b>Практическая часть</b>		<b>16</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	Правила игры, судейство игры в волейбол. Основные стойки волейболиста, перемещения под мяч, учебная тренировочная игра.		2	
	Совершенствование техники подачи(верхние: прямые, боковые, с вращением; нижние прямые, боковые), двусторонняя игра		2	
	Совершенствование техники передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: одной рукой, двумя руками), двусторонняя игра.		2	
	Нападающий удар.		2	
	Тактика игры в нападения			
	Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите		2	
	Техника нападающего удара (прямые, боковые, с переводом), двусторонняя игра.		2	
	Техника блокирования (на места, в движении)		2	
	Правила игры и судейство		2	
Зачет				

	<b>Всего в IV семестре</b>	<b>32</b>	
	<b>Всеместр</b>		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>20</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	ТБ на уроке легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.,	2	
	Эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	2	
	Кроссовая подготовка.	2	
	КУ – бег 100 м, подтягивание на высокой перекладине, учебная игра футбол	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление	2	
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки.	2	
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки, КУ	2	
	Толкание ядра (техника)	2	
	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	2	
Самостоятельная работа. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>20</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1,ЛР2, ЛР5,ЛР9.
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	2	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2	
	Техника ловли и передачи мяча в сочетании с остановки и поворотом.	2	
	Техника нападения	2	
	Выполнение приемов выбивания мяча.	2	
	Техника защиты	2	
	Техника выполнения бросков мяча	2	
	Двусторонняя игра с заданиями.	2	
	Правила игры и судейство, учебная игра.	2	
	Зачет		
	<b>Всего в V семестре</b>	<b>40</b>	

	<b>VI семестр</b>		ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>12</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
	Совершенствование техники п.п.2х.ш.х., п.п.4х.ш.х, прохождение дистанции до 3 км с умеренной скоростью	2	
	Совершенствование техники о.б.ш.х., о.о.ш.х., о.2 х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники конькового хода.	2	
	Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанции до 3 км	2	
	Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	КУ прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.	2	
	Самостоятельная работа. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	2	
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>10</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
	Правила игры, судейство. Совершенствование техники игры подачи, передачи,	2	
	Блокирование, нападающие удары, учебная игра.	2	
	Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Правила игры и судейство, учебная игра.	2	
	Зачет		
	<b>Всего в VI семестр</b>	<b>22</b>	
	<b>VII семестр</b>		ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>18</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
	Краткие сведения о технике безопасности на занятиях легкой атлетики и предупреждение травм. Челночный бег 10х10 м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта при беге 60, 100 м.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м.	2	

	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м	2	
	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м	2	
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2	
	Кроссовая подготовка бег 1000 м. на время или 3000 м. без учета времени.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды. История развития лёгкой атлетики	2	
<b>Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>6</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
	ТБ на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры (броски по кольцу, передачи, ведение, финты) учебная игра. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время	2	
	Тактика нападения тактика защиты, учебная игра. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время	2	
	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра. Правила игры и судейство, учебная игра.	2	
	Зачет		
	<b>Всего в VII семестр</b>	<b>24</b>	
<b>Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>24</b>	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9.
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	
	Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	2	
	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи	2	
	Отработка вариантов нападающего удара через сетку	2	

	Постановка одиночных блоков	2
	Постановка двойного и тройного блока	2
	Тактика позиционного нападения без изменений игроков	2
	Прием мяча сверху	2
	Прием мяча снизу после подачи	2
	Смешанный прием. Передача вперед	2
	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	2
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
	Дифференцированный зачет	
	<b>Всего в VII семестре</b>	<b>24</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16 шт., обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

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

##### Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

##### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н.

Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П- о/с11, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов







