

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора института СПО  
Н.В.Моргачева



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1580

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО ОГСЭ.05 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин профессиональной подготовки, общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой доцент, к. п. н. Семянникова В.В.

Разработчик рабочей программы

Шевяков А.Н., преподаватель института СПО

Рецензент

Артемов А.С., старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительной профессиональной подготовке в рамках специальности СПО 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки учебного плана по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Направлена на формирование следующих компетенций: ОК 08

#### **1.2. 1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Содержание программы дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

## Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения;
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

**а) общих (ОК):**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 182 часов, в том числе:

**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часа;

**самостоятельной** работы обучающегося 36 часов.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <i><b>Вид учебной работы</b></i>                                     | <i><b>Объем часов</b></i> |
|--|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>182</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>              | <b>146</b>                |
| В том числе:   |                           |
| Лекционные занятия   |                           |
| Лабораторные занятия   |                           |
| Практические занятия   | <b>146</b>                |
| Контрольные работы   |                           |
| Курсовая работа (проект)   |                           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                   | <b>36</b>                 |
| В том числе:   |                           |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)               | <b>-</b>                  |
| Индивидуальные задачи, конспекты, тесты, расчетно-графические работы |                           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме: зачет 3,4,5,6,7 семестр</b>     |                           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

| Наименование<br>разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,<br>самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) |   | Объем<br>часов | Уровень<br>освоения |
|--------------------------------|---|---|----------------|---------------------|
| 1                              | 2   |   | 3              | 4                   |
| Раздел 1. Базовые виды спорта  |   |   | 146            |                     |
| Тема 1.1 Легкая атлетика       | Содержание учебного материала   |   |                |                     |
|                                | 1   | - |                |                     |
|                                | Практические занятия  |   | 24             | 3                   |
|                                | 1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на короткие дистанции.  |   | 2              |                     |
|                                | 2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.  |   | 2              |                     |
|                                | 3. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.  |   | 4              |                     |
|                                | 4. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.  |   | 4              |                     |
|                                | 5. Техника выполнения прыжка в длину с места.   |   | 2              |                     |
|                                | 6. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.   |   | 2              |                     |
|                                | 7. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).  |   | 4              |                     |
|                                | 8. Основы техники прыжка в длину с разбега.   |   | 4              |                     |
|                                | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 3              |                     |
|                                | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе  |   | 3              |                     |

|                     |  |   |    |       |
|---------------------|--|---|----|-------|
|                     | самостоятельных занятий.   |   |    |       |
| Тема 1.2 Гимнастика | Содержание учебного материала  |   |    |       |
|                     | 1  | - |    |       |
|                     | Практические занятия   |   | 16 | 3     |
|                     | 1.Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |   | 2  |       |
|                     | 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.   |   | 2  |       |
|                     | 3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки  |   | 2  |       |
|                     | 4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).   |   | 4  |       |
|                     | 5. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.   |   | 6  |       |
|                     | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 3  | 1,2,3 |
|                     | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3  |       |
| Тема 1.3 Волейбол   | Содержание учебного материала  |   |    |       |
|                     | 1  | - |    |       |
|                     | Практические занятия   |   | 12 | 3     |
|                     | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и |   | 4  |       |

|                           |  |   |           |       |
|---------------------------|--|---|-----------|-------|
|                           | перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  |   |           |       |
|                           | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   | 4         |       |
|                           | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |   | 4         |       |
|                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>3</b>  | 1,2,3 |
|                           | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3         |       |
| <b>Тема 1.4 Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |       |
|                           | 1  | - |           |       |
|                           | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>12</b> | 3     |
|                           | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.        |   | 2         |       |
|                           | 2. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |   | 2         |       |
|                           | 3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   | 2         |       |
|                           | 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |   | 6         |       |
|                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>3</b>  | 1,2,3 |
|                           | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3         |       |
| <b>Тема 1.5 Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           |       |
|                           | 1  | - |           |       |



|                            |   |  |           |              |
|----------------------------|---|--|-----------|--------------|
|                            | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> | <b>3</b>     |
|                            | 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. |  | 4         |              |
|                            | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |  | 4         |              |
|                            | 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.  |  | 4         |              |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>3</b>  | <b>1,2,3</b> |
|                            | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.   |  | 3         |              |
| <b>Тема 1.6 Акробатика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |              |
|                            | 1   |  |           |              |
|                            | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> | <b>3</b>     |
|                            | 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  |  | 4         |              |
|                            | 2. Совершенствование акробатических элементов   |  | 4         |              |
|                            | 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):   |  | 4         |              |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>3</b>  | <b>1,2,3</b> |
|                            | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.   |  | 3         |              |

|                                       |   |  |           |              |
|---------------------------------------|---|--|-----------|--------------|
| <b>Тема 1.7.<br/>Аэробика(фитнес)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |              |
|                                       | 1   |  |           |              |
|                                       | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> | <b>3</b>     |
|                                       | 1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  |  | 4         |              |
|                                       | 2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).   |  | 4         |              |
|                                       | 3.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).   |  | 4         |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>3</b>  | <b>1,2,3</b> |
|                                       | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.   |  | 3         |              |
| <b>Тема 1.8. Футбол</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |              |
|                                       | 1   |  |           |              |
|                                       | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>12</b> | <b>3</b>     |
|                                       | 1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |  | 3         |              |
|                                       | 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника   |  | 3         |              |
|                                       | 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |  | 3         |              |
|                                       | 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)  |  | 3         |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | <b>3</b>  | <b>1,2,3</b> |

|   |  |   |   |       |
|---|--|---|---|-------|
|   | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3 |       |
| Тема 1.9.<br>Национальные спортивные игры | Содержание учебного материала  |   |   |       |
|   | 1  |   |   |       |
|   | Практические занятия   |   | 8 | 3     |
|   | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры   |   | 8 |       |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 3 | 1,2,3 |
|   | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3 |       |
| Раздел 2. Атлетическая гимнастика         |  |   | 8 |       |
| Тема 2.1<br>Атлетическая гимнастика       | Содержание учебного материала  |   |   |       |
|   | 1  | - |   |       |
|   | Практические занятия   |   | 8 | 3     |
|   | 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами |   | 4 |       |
|   | 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.   |   | 4 |       |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 3 | 1,2,3 |
|   | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3 |       |

|  |  |   |     |       |
|--|--|---|-----|-------|
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка   |  |   | 8   |       |
| Тема 3.1<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | Содержание учебного материала  |   |     |       |
|  | 1  | - |     |       |
|  | Практические занятия   |   | 8   | 3     |
|  | 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |   | 2   |       |
|  | 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий  |   | 6   |       |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 3   | 1,2,3 |
|  | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 3   |       |
| Раздел 4. Адаптивная физическая культура   |  |   | 10  |       |
| Тема 4.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала  |   |     |       |
|  | 1  |   |     |       |
|  | Практические занятия   |   | 4   | 3     |
|  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   |   | 2   |       |
|  | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |   | 2   |       |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 1,5 | 1,2,3 |
|  | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |   | 1,5 |       |
| Тема 4.2. Физические   | Содержание учебного материала  |   |     |       |

|  |  |  |     |       |
|--|--|--|-----|-------|
| упражнения для<br>оздоровительных<br>форм занятий<br>физической<br>культурой | 1  |  |     |       |
|  | Практические занятия   |  |     |       |
|  | 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  | 4   |       |
|  | 2.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств          |  | 2   |       |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |  | 1,5 | 1,2,3 |
|  | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  |  | 1,5 |       |
| Всего  |  |  | 182 |       |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание 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. Условия реализации программы дисциплины**

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

Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона). Выдвижные стойки для баскетбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками

Переладины для отжиманий

Скамья Workout+брусья

Брусья Workout параллельные

Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:

- элемент «Ров»

- элемент «Лабиринт»

- элемент «Разрушенный мост»

- элемент «Разрушенная лестница»

- элемент бум-бревно «Змейка-1»

- элемент «Стенка с двумя проломами»

- элемент «Одинокий окоп»

Оборудование:

- Мяч футбольный "SELECT " р.5

- Ворота футбольные (7х2 м)

- Фишки для разметки поля, пластик

- Конусы разметочные тренировочные, пластик

- Секундомер

- Насос

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 20.06.2023)

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 20.06.2023)

20.06.2023).

**3.** Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311900?category=477> (дата обращения: 20.06.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

**Дополнительные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.06.2023).
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. — 612 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 20.06.2023). — Библиогр.: с. 608-609. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 20.06.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст : электронный.

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: <http://www.e.lanbook.com>
4. Образовательная платформа «Юрайт», Адрес для работы: <https://urait.ru/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
7. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
8. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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.

| Результаты обучения по учебной дисциплине  | Формируемые компетенции | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|-------------------------|--|
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>– средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul> | ОК- 8                   | <p>Реферирование, темы рефератов. Устный (письменный) опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)<br/>Оценка выполнения практического задания(работы)</p> <p>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией<br/>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br/>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br/>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Зачет по нормативам, - Дифференцированный зачет по нормативам</p> |