

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальности: 26.02.03 Судовождение

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.03 Судовождение от 2 декабря 2020 г. N 691.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. Общая характеристика программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью обучения в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02. ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе	
практические занятия	<i>168</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	<i>12</i>
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля Дифференцированный зачет

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

I год обучения

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	ОК 07. ОК 02. ОК 04. ОК 06.
Тема 1.1.	Практические занятия	8	
Бег на короткие и средние дистанции	ПР№ 1 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР№ 2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР№ 3 Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР №4 Бег на воспитание выносливости (3000м)	2	
Тема 1.2.	Практические занятия	8	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
Кроссовый и эстафетный бег	ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки)	2	
	ПР№ 6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Командные забеги	2	
	ПР № 7Выполнение прыжка с места на дальность	2	
	ПР№ 8 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика».	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	ОК 01. ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 2.1.	Практические занятия	6	
Техника игры в нападении	ПР№ 9. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 10 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР№ 11. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
Тема 2.2.	Практические занятия:	8	
Техника игры в защите	ПР№12. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№13. Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР№14. Совершенствование подач разными способами в разные зоны площадки	2	
	ПР№15. Контрольная игра по правилам волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР № 1 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 30 ч. с.р. 2ч			
II СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	ОК 04. ОК 06. ОК 07.
Тема 3.1.	Практические занятия	6	
Техника перемещений	ПР№ 16. Баскетбол – как вид спорта. Первая помощь при травмах	2	
	ПР№ 17. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР № 18. Техника перемещений и остановок в игре	2	

Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6 2 2 2	ОК 01. ОК 02.
	ПР№ 19.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола		
	ПР№ 20.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Учебная игра		
	ПР№ 21.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);		
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 06
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6 2 2 2	
	ПР№ 22.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.		
	ПР№ 23.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.		
	ПР№ 24.Первая помощь при травмах.		
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия	4 2 2	
	ПР№ 25.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.		
	ПР№ 26. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 2 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.		2 2
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	ПР№ 27.Сдача контрольных нормативов по разделу « Баскетбол»		
		Итого за II семестр: 24ч, с.р. 2ч.	

II год обучения

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	6	
	ПР№ 28. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР№ 29.Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР№ 30. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6 2 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	ПР№ 31.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки)		
	ПР№ 32 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).		
	ПР№ 33.Сдача контрольных нормативов.		

Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	8	ОК 02.
	ПР№ 34.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04.
	ПР№ 35. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06.
	ПР№ 36.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	ПР№ 37 .Совершенствование подач разными способами Контрольная игра	2	
ИТОГО ЗА III СЕМЕСТР: 20 ч.			
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ОК 04.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	ОК 06.
	ПР№ 38.Баскетбол – как вид спорта.	2	ОК 07.
	ПР№ 39.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 40.Техника и тактика командных действий в игре	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4	ОК 01.
	ПР№ 41.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	ОК 03.
	ПР№ 42.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	ОК 01.
	ПР№ 43.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	ОК 06.
	ПР№ 44.Командные действия	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		12	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	ОК 01.
	ПР№ 45.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ОК 03.
	ПР№ 46.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	ОК04.
	ПР№ 47 .Первая помощь при травмах. Выполнение гантельной гимнастики	2	
	Практические занятия	4	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР№ 48.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№ 49. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР № 3. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости	2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	ПР№ 50.Сдача контрольных нормативов за 2 курс обучения		
Итого заIV семестр: 26ч, с.р.2ч			

III год обучения

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует
-----------------------------	---	-------------	---

			элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 51. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой ПР№ 52. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции (2000,3000)	4 2 2	ОК.02 ОК 04. ОК 06
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия ПР№53 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№54 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№55 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	6 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№56. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№57 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	6 2 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 08.
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№ 59. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе ПР№ 60 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	4 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	2 2	
Итого за V семестр 20ч. с.р.2ч.			
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР№ 61. Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 62. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 63 Техника и тактика командных действий	6 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР№ 64. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№ 65. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР№ 66. Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 04
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР№ 67. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№ 68. Совершенствование командной работы в тройках	4 2 2	ОК 07
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК 02.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР№ 69. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. .Первая помощь при травмах ПР№ 70. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Упражнения на тренажерах	8 2 2	ОК 06. ОК 07. ОК 08.

	ПР№ 71 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№ 72. Гантельная гимнастика. Комплекс упражнений с гирей	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 5. Составление комплекса упражнений на растяжку	2 2	
Тема 4.2	Практические занятия	2	
Контрольные нормативы	ПР№ 73 . Сдача контрольных нормативов по разделу « Атлетическая гимнастика»	2	ОК06
Итого за VI семестр: 26ч., с.р. 2ч.			
IV год обучения			
VII семестр			
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 74. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой ПР№ 75. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). Бег на длинные дистанции (2000,3000)	4 2 2	ОК.02 ОК 04. ОК 06
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия ПР№ 76 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№ 77 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№ 78 Сдача контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	6 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№79. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 80 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 81 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	6 2 2 2	ОК.02 ОК 04. ОК 06
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№ 82. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Совершенствование подач в волейболе ПР№ 83 Сдача контрольных нормативов по разделу « Волейбол»	4 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08
Тема.2.3 Контрольные нормативы	ПР № 84 Дифференцированный зачет	2 2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 6 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	2 2	
Итого за VII семестр 22ч.с.р 2ч. .			
Обязательная нагрузка		168	
Самостоятельная нагрузка		12	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1 Основные источники:

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Конеева Е.В. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>.

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. —

Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>

4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>

5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

8. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>
Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-507-45949-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292055>

9. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>

10. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / . — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>

11. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

12. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

13. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.– Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>

15. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>

16. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

17. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

Дополнительные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. Железняк, М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / М.Ю. Железняк. – М.: Академия, 2012. – 518 с.

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный

- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный

- Физкультура и спорт:научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>, свободный

- Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-84 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни»	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-84 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-84 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: « Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях

<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..</p>		<p>физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
<p>ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p>	<p>Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности</p>
<p>ОК 6 . Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
<p>ОК 7 . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей</p>