

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
« 29 » _____ 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель  Е.В.Котова

« 28 » мар 2020 г.

Составитель:

Беликова Е.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «05» февраля 2018 г. № 69,

– примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5	Приложение 1	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную физультуру для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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 студента 221 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 221 час;
- самостоятельной работы студента - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	221
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	221
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	217
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРИЯ		4		
Тема 1.1 Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. (2курс) 3. Инструктаж по технике безопасности.	1	ознакомительный	ОК 02-ОК 04, ОК 06-ОК 08.
	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: 1. Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. 2. Здоровый образ жизни и его составляющие. (2 курс)	1	ознакомительный	ОК 02-ОК 04, ОК 06-ОК 08.
	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3 Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов.	Содержание учебного материала: 1. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Единая Всероссийская спортивная классификация . Студенческий спорт. (3 курс)	1	ознакомительный	ОК 02-ОК 04, ОК 06-ОК 08.
	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Тема 1.4 Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Понятие, назначение и задачи ППФП. Построение и особенности методики занятий ППФП. (3 курс)	1		
	Практическое занятие	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 2 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		52		
Тема 1.2 Специальные упражнения бегуна.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт. 3. ОФП, повторный бег 100м,400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Линейные эстафеты с бегом.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Тема 1.5 Бег на средние дистанции, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Повторный бег на дистанции: 200м, 400м, 800м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.6 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Прием и передача эстафеты. 2. Эстафета 4x100м, 4x200м. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Техника бега, дыхания, распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.8 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		26		

Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником, в парном разряде.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.4 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		44		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом. 4. Игры по упрощенным правилам.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.3 Зачет.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08.
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. 2. Зачетные задания.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка.. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра.	8		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ		52		
Тема 4.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.2 Прием и передача мяча, развитие координации.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча.	8		

	3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,04,08.
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.4 Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 04,08.
	Практическое занятие: 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра. 4. Теоретические сведения.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 03,08,11.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2.. Двусторонняя игра.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.6	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 03,08,11.

Контрольные нормативы по ОФП.	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Двусторонняя игра. 3. Теоретические сведения.	6	продуктивный	
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.6 Игры в условиях соревнования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01, ОК 03-06,08.
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 5 ГИМНАСТИКА		18		
Тема 5.1 Строевые упражнения, развитие гибкости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ).	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Тема 5.3 Комплексы упражнений.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Составить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.4 Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов.	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 6 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		25		
Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.2	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-ОК 04,

Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м.	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	6		ОК 08.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 2. Зачетные задания.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.4 Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 01-ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания.	3		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Всего часов		221		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного комплекса.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: н/ теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/

7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> – устный ответ на практических занятиях – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных – нормативов – зачет – дифференцированный зачет – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 2.4 Игры в условиях соревнования по н/теннису Тема 3.6 Игры в условиях соревнования по баскетболу Тема 4.6 Игры в условиях соревнования по волейболу	12	Деловая игра	ОК 1, ОК 3-6, ОК 8
2.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9
3.	Тема 5.3 Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 1, ОК 3-5, ОК 8, ОК 11
4.	Тема 6.10 Развитие физических качеств и двигательных способностей	10	Деловая игра	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7-9

