

**Приложение 3.4**

к ОПОП-П по профессии/специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

**2023 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла* ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 *Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2	<p>выявлять достоинства и недостатки собственного дела в профессиональной деятельности</p> <p>презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</p> <p>определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности</p> <p>организовывать собственную деятельность</p> <p>выбирать и применять типовые методы и способы выполнения профессиональных задач в области организации и управления эксплуатационной деятельностью пассажирских и грузовых перевозок</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>способы выполнения профессиональных задач</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях</p> <p>методы работы в профессиональной и смежных сферах</p> <p>порядок оценки результатов выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>порядок выстраивания презентации</p>
ОК 3	<p>Умения: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях</p> <p>анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) и нести за них ответственность</p>	<p>алгоритм действий в чрезвычайных ситуациях;</p>
ОК 6	<p>организовывать работу коллектива и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>применять стандарты</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческие ценности;</p> <p>основы профессиональной этики и психологии в общении с</p>

	антикоррупционного поведения	о окружающими; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	336
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа</i>	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 1.1. Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1 Теория «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	1 ТБ самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль.		
	<b>Практические занятия:</b>	18	
	1 Закрепление техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.		
	2 Закрепление техники бега с высокого и низкого старта.		
	3 Бег с варьированием скорости до 10 мин. (бег в равномерном темпе).		
	4 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег. Зачет - челночный бег 3x10 м.		
	5 Закрепление техники бега на средние дистанции (2000, 3000м.)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	18		
1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Легкая атлетика - королева спорта»;			
2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка			
<b>Тема 1.2. Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1 Техника метания гранаты		
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1 Метание в цель с места, с небольшого разбега и полного разбега.		
	2 Закрепление техники метания гранаты на дальность. Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).		
3 Закрепление техники толкание ядра.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с подбором индивидуального разбега.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».			

	2	Выполнение домашних заданий: разучивание техники прыжков, утренняя пробежка.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Разновидности О.Р.У с предметами и без предметов.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища).		
	2	Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры, скакалка, обручи, мячи).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: комплекс УГГ.		
<b>Тема 2.2. Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника безопасности на спортивных снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.		
	2	Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши; подтягивание на нижней перекладине - девушки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: подтягивание на перекладине, упражнения на пресс, упражнение на тренажерах.		
<b>Тема 2.3. Упражнения на брусках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Гимнастические элементы на брусках.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках - юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений».		
2	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.			
<b>Тема 2.4. Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Виды гимнастических прыжков.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла: «ноги врозь».		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		



	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Способы регулирования физических нагрузок».		
<b>Тема 2.5. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Акробатические элементы в гимнастике.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Кувырок вперед, назад; с прыжком.		
	2	Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: занятия на тренажерах.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры: футбол</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ударов по мячу и остановка мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Изучение техники ударов по мячу.		
	<b>Практические занятия:</b>		1	
	1	Удары по мячу ногой, удары головой.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.2. Техника ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Изучение техники ведения мяча.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		
<b>Тема 3.3. Техника отбора мяча и обманные движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Отбор мяча у соперника.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.		

<b>Тема 3.4.</b> <b>Техника игры вратаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Действие вратаря в команде.			
	<b>Практические занятия:</b>				2
	1	Стойка вратаря, его действия.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				2
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Тактика игры, защиты и нападения в футболе.			
	<b>Практические занятия:</b>				1
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия игроков.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				1
<b>Тема 3.6.</b> <b>Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Терминология игры. Правила игры.			
	<b>Практические занятия:</b>				2
	1	Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра в футбол по правилам - зачет			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				2
1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».				
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>52</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника передвижений, остановок. Поддача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.			
	<b>Практические занятия:</b>				4
	1	Техника передвижений, остановок, повороты.			
	2	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4			
1	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку.				
<b>Тема 4.2.</b> <b>Прием мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу.			
	<b>Практические занятия:</b>				9
1	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.				

	2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	3	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		9	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение упражнений для координационных способностей. Самоконтроль при занятиях.		
<b>Тема 4.3. Нападающий удар, Блокирование нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Тактика нападающего удара. Тактика блока.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, правила игры в волейболе»		
<b>Тема 4.4. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Тактика игры в волейболе.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.		
<b>Тема 4.5. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Терминология игры. Правила игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		5	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам – зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		5	
	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		
<b>Раздел 5. Общефизическая подготовка /ОФП/</b>			<b>68</b>	
<b>Тема 5.1. Упражнения на выносливость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.		
	<b>Практические занятия:</b>		10	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	2	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.		

	3	Выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки, многоскоки, приседания.		
	4	Упражнения со скакалкой – зачет.		
	5	Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		10	
	1	Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.		
<b>Тема 5.2. Упражнение на снарядах и тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника безопасности на снарядах.		
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.		
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.».		
<b>Тема 5.3. Упражнения для силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.		
	<b>Практические занятия</b>		18	
	1	Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет		
	2	Упражнения со штангой и амортизаторами.		
	3	Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		18	
1	Выполнение домашних заданий: самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.			
<b>Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 6.1. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Совершенствование техники ведения мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
	1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		

<b>Передача и ловля мяча</b>	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.			
<b>Тема 6.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Техника бросков мяча: с места, в движении.		
	2	Броски мяча с разных точек; штрафные броски - зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1	Выполнение домашних заданий: выполнение упражнений для координационных способностей.			
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство и правила игры по баскетболу».			
<b>Тема 6.4. Техника защитных действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Техника владения мячом (вырывание, выбивание, накрывание).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4	
1	Выполнение домашних заданий: совершенствование с правилами игры в баскетболе.			
<b>Тема 6.5. Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
1	Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры в баскетболе.			
<b>Тема 6.6. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Баскетбол – техника игры.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Учебная игра с заданием.		
	2	Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		

	1	Выполнение домашних заданий: подготовка к городским соревнованиям.		
	2	Подготовка рефератов и докладов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 7.1. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Средствами и методы П,П,Ф,П.		
	<b>Практические занятия:</b>		3	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		3	
	1	Выполнение домашних заданий: бег слабой и средней интенсивности. О.Р.У.		
<b>Тема 7.2. Развитие точности и ловкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие точности.		
	2	Упражнения на развитие ловкости движения.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2		
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».		
<b>Тема 7.3. Развитие быстроты и координационных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций.		
	2	Упражнения на развитие координационных движений		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		4		
	1	Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.		
<b>Тема 7.4. Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Упражнения на развитие гибкости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		2	
	1	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов».		

<b>Тема 7.5. Развитие силы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	Упражнения на развитие мышечной силы.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		5
	1	Реферат «Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов».	
<b>Раздел 8. Спортивные игры: настольный теннис</b>			<b>36</b>
<b>Тема 8.1. Техника игры, тактика игры, правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	Способы держания ракетки. Перемещение игрока.	
	2	Верхнее вращение, нижнее вращение.	
	3	Подача мяча: толчком, подкатом, подрезкой,	
	4	Техника ударов мяча.	
	5	Учебная игра с заданием.	
	6	Двусторонняя игра в настольный теннис.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1	Выполнение домашних заданий: подготовка к соревнованиям.		
2	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис».		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>			<b>336</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир, место для стрельбы,

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020.

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2015
2. Решетников Н.В. Физическая культура М.: ИЦ «Академия», 2014

##### Интернет-ресурсы:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais\_and\_depertament phizical\_education/lecture8.php.



5.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Усвоенные знания: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни</p>	<p>-последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; - дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; - показывает понимание сущности рассматриваемых понятий;</p>	<p>текущий контроль в форме устного опроса - тестирования - подготовки и защиты рефератов, презентаций - дифференцированный зачет</p>
<p>Освоенные умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>-умело и правильно использует необходимые приемы, методы спортивных занятий; -грамотно выполняет самостоятельные работы, -аргументация и теоретическое обоснование выполняемых действий;</p>	<p>- практические занятия - выполнение самостоятельной работы - сдача контрольных нормативов - зачет - участие в колледжных, городских и региональных соревнованиях</p>