

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Намир Абдуллович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.02.2024 13:38:23  
Уникальный программный ключ:  
043f149fe29b39f38c91fa342d882d1a0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Филиал ФГБОУ ВО**  
**«Дагестанский государственный технический университет»**  
в г. Дербенте  
Технический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»

  
Директор ТК  
А.Г. Багиров  
«02» 09 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ.5 Физическая культура**

для профессии:

23.01.08 -«Слесарь по ремонту строительных машин»

2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл, является базовой общей дисциплиной и относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

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

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

#### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Введение

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Современное состояние физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях и СПО

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### – уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);  
 прыжки в длину с места;  
 бег 100 м (без учета времени);  
 бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);  
 плавание — 50 м (без учета времени);  
 бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км(без учета времени).  
 проведение ОРУ

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	169
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости. Утренние пробежки. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности	30
Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	8
Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	12
Играть в настольный теннис. Выполнения комплекса упражнений для рук и ног.	10
Играть в волейбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	20
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретическая часть		4	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		2	
1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала		
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		2	
1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		
<b>Раздел 2.</b> Учебно-тренировочная часть		230	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>			
1	<b>Содержание учебного материала.</b> Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>	20	
1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	
2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	2	
4	Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.	2	
5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
6	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра	2	
7	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры	2	
8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
9	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	
10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	22	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м.	2	
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
3	Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки.	4	
4	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
6	Метание различных предметов на дальность правой и левой рукой.	2	
7	Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.	2	
8	Скоростной бег под гору. Повторный бег.	2	
9	Совершенствовать последовательность выполнения техники метания гранаты.	2	

Тема 2.2 Гимнастика	10	Прыжки со скакалкой различным способом.	2
<b>Содержание учебного материала</b>	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувьрки Упражнения на турнике и брусьях.	8
<b>Практические занятия</b>	1	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувьрки.	2
2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	2	
3	Упражнения на турнике и брусьях.	2	
4	Атлетическая гимнастика.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2
2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу».	2	
3	Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	
3	Подъём с переворотом на турнике.	2	
3	Ритмическая гимнастика.	2	
4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	2	
<b>Содержание учебного материала.</b>			16
<b>Практические занятия</b>	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	2
2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	2	
3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	2	
4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	2	
5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	2	
6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	2	
7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	2	
8	Тактика командного нападения.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	1	Играть в баскетбол в свободное время.	16
2	Знать правила игры, жесты судьи.	2	
3	Иметь элементарные навыки судейства.	2	
4	Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места.	2	
5	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений.	2	
6	Упражнения для развития мышц спины, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2	
7	Челночный бег.	2	
8	Броски мяча с линии штрафного броска.	2	
<b>Содержание учебного материала.</b>			28
<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 2.4.</b>			
<b>Льдьяная подготовка</b>			

4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2
5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2
6	Выполнение зачетного упражнения. верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	2
7	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2
8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	2
9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2
10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	20
<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры.	2
2	Прыжки со скалкой различными способом.	2
3	Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями.	2
4	Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью.	2
5	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2
6	Кроссовый бег с отягощениями.	2
7	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование).	2
8	Жесты судьи.	2
9	Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5x40 раз.	2
10	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	2
<b>Содержание учебного материала.</b>		
1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.	21
<b>Практические занятия</b>		
1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2
2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2
3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2
4	Повторный бег.	2
5	Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.	2
6	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2
7	Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).	2
8	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра.	2
9	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6x60 м. Подвижные игры.	2
10	Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.	2
11	ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.	1
<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Кросс по пересечённой местности.	23
2	Челночный бег.	2
3	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.	4
4	Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой.	2
5	Кросс по пересечённой местности.	2
6	Повторный бег в гору с ускорениями(60м).	2
6	Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия.	2

**2.6.**  
**Легкая атлетика.**

	7	Челночный бег с предметами.		2
	8	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.		2
	9	Кроссовая подготовка(2000-3000м).		2
	10	Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой.		2
	11	Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.		1
	<b>Всего:</b>			<b>255</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

##### **Оборудование спортивного зала:**

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь
- тренажерные залы

##### **Технические средства обучения:**

секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

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

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

##### **Основные источники:**

1.Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2.Ю.Н.Аллаянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-сизд. Учебник для СПО-М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### **Дополнительные источники:**

1.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд.,стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3.Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

4. [uto-normy.ru](http://uto-normy.ru)ГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. [akvobr.ru](http://akvobr.ru)

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа:<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4.Правила игры. – Режим доступа:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-проведение ОРУ и контроль их выполнения -сдача контрольных нормативов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	-проверка доклада о самостоятельной работе -отчёт о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-лекция по ЛФК, с защитой реферата -наблюдение за выполнением практических занятий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-сдача контрольных нормативов
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	-лекция по ТБ -защита реферата
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, РБ -сообщения в форме доклада о проведенных мероприятиях..Наблюдение за практическим выполнением заданий.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-дифференциальный зачёт по разделам: -Лёгкая атлетика -Волейбол -Баскетбол -Лыжная подготовка -Гимнастика -Участие в соревнованиях
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-защита презентаций -защита рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическими упражнениями различной направленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-устный зачёт -сдача контрольных нормативов -контроль устных ответов -выполнение практических заданий -выполнение тестовых заданий -подготовка рефератов, сообщений, презентаций