

**Приложение 3.6**  
к ОПОП-П по специальности  
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04. Физическая культура»**

**2023 год**

## 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 цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 03	Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02	Современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности деятельности
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

## 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>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	98
в т.ч. в форме практической подготовки	94
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	94
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. «Техника безопасности на уроках»</b>		<b>2/0</b>		
Тема 1.1 Роль физической культуры в современном обществе	<b>Содержание</b> Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 2. «Легкая атлетика»</b>		<b>16/16</b>		
Тема 2.1 Техника высокого старта	<b>Практическое занятие №1</b> Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 2.2 Техника низкого старта	<b>Практическое занятие №2</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (10 × 10). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега.	<b>Практическое занятие №3</b> Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.	<b>Практическое занятие №4</b> Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.5 Техника метания гранаты.	<b>Практическое занятие №5</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.6 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	<b>Практическое занятие №6</b> Кросс 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	<b>Практическое занятие №7</b> Учетный. Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 3. «Гимнастика»</b>		<b>10/10</b>		
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	<b>Практическое занятие №8</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и в колонну по три. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.2 Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях	<b>Практическое занятие №9</b> Повороты в движении. ОРУ в паре с партнером, со скакалками, с набивными мячами. Размахивания в упоре. Стойке на плечах махом. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Отжимания в упоре на брусьях. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.3 Висы и упоры. Упражнения на высокой перекладине	<b>Практическое занятие №10</b> ОРУ в парах на сопротивление. Выход силой из вися в упор. Подъем переворотом из вися в упор. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.4 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка вперед.	<b>Практическое занятие №11</b> ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону. (Юноши) Сед углом на полу. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. Переворот в сторону. (Девушки). Развитие координации.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

<b>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</b>		<b>18/18</b>		
Тема 4.1 Совершенствование нижней передачи мяча.	<b>Практическое занятие №12</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.2 Совершенствование верхней передачи мяча.	<b>Практическое занятие №13</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передача мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.3 Совершенствование прямого нападающего удара	<b>Практическое занятие №14</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.4 Совершенствование техники группового блокирования	<b>Практическое занятие №15</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Передача сверху в прыжке. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.5 Совершенствование верхней прямой подачи.	<b>Практическое занятие №16</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04



<b>Раздел 5. «Лыжная подготовка»</b>		<b>12/12</b>		
Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №17</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновр. безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. Развитие выносливости.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода.	<b>Практическое занятие №18</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.3 Техника одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие №19</b> Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №20</b> Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 5.5 Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>Практическое занятие №21</b> Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»</b>		<b>20/20</b>		
Тема 6.1. Передачи мяча на месте и в движении	<b>Практическое занятие №22</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте, в движении из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.2 Броски мяча по кольцу	<b>Практическое занятие №23</b> ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.3 Ловля мяча после отскока от щита.	<b>Практическое занятие №24</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.4 Зонная защита	<b>Практическое занятие №25</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 6.5 Индивидуальные действия в защите.	<b>Практическое занятие №26</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.6 Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	<b>Практическое занятие №27</b> Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении в быстром прорыве. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>18/18</b>		
Тема 7.1 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	<b>Практическое занятие №28</b> Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	<b>Практическое занятие №29</b> Кроссовый бег на результат 1000м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.3 Техника высокого старта	<b>Практическое занятие №30</b> Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04

Тема 7.4 Техника низкого старта	<b>Практическое занятие №31</b> Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 7.5 Техника прыжков в длину с разбега. Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	<b>Практическое занятие №32</b> Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08	Уо 03.02, Зо 03.02 Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01, Зо 08.01, Уо 08.02, Зо 08.02 Уо 08.03, Зо 08.03 Зо 08.04
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		
	Всего	98		

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

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

#### **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» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
2. «Электронно-библиотечная система «PROFобразование» <https://profspro.ru/> (для авторизованных пользователей)

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:		
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической</p>		<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических</p>

подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		заданий Выполнение тестовых заданий
---	--	--