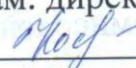


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
 С.А. Косова
« 15 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Шатура
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) по специальности программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ)

Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 7 от 09.06.2023 г.

Председатель:  О.А. Дубинкина

Разработчики:

Евстратов А.Н. – преподаватель общеобразовательных дисциплин высшей категории-

Семин С.А. – преподаватель общеобразовательных дисциплин высшей категории-

Старости А.А.- Руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности : 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологии с применением электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОКЗ,8	Умения	Знания
ОКЗ	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	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
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
промежуточная аттестация	10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	ОК 3,8 ЛР 9
Раздел 1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
	2 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	10	
	1.Т.Б. Упражнения для осанки.	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Русская лапта.	2	
	4. Совершенствование техники спринтерского бега - 400м. Русская лапта.	2	
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Русская лапта.	2	
	6. Совершенствование техники спринтерского бега - 1000м. Русская лапта.	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала.		
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		

	Практические занятия:	14	
	1. Техника безопасности на занятиях общая физическая подготовка и волейболом. Выполнение строевых приёмов.	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений: прыжок в длину с места. Волейбол.	2	
	3. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибания туловища из положения лёжа на спине (1мин.) Вышибалы.	2	
	4. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание рук в упоре лёжа. Волейбол.	2	
	5. Выполнение общеразвивающих упражнений: гимнастический мостик. (40сек.). Волейбол.	2	
	6. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Вышибалы.	2	
	7. Совершенствование техники лазания по канату. Волейбол.	2	
Тема 3. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в упоре. Размахивание в упоре на брусках, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусках в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке. Составление комбинаций из упражнений для низкой перекладины, брусков, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения.		
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия:	8	
	1. Т.Б. Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Волейбол.	2	
	2. Совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Волейбол.	2	
	3 Совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Волейбол.	2	
	4. Зачёт	2	
	Итого:	32	
2 курс 2 семестр			
Тема 1.	Содержание учебного материала		ОК 3,8

Лыжная подготовка	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		ЛР 9
	Практические занятия:	12	
	1. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка» Подбор лыж. Техника лыжных ходов. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	2. Совершенствование техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Бег 1.5км.	2	
	3. Совершенствование техники лыжных ходов. Классическим ходом. Попеременный двухшажный ход. Бег -2 км.	2	
	4. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход Бег -2 км.	2	
	5. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременного одношажного хода Бег -3 км.	2	
	6. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременного одношажного хода Бег -3 км.	2	
Тема 2. Акробатика. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Практические занятия:	8	
	1. Совершенствование и акробатической комбинации. Волейбол.		
Тема 9. Баскетбол	Содержание учебного материала.		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия:	12	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	2. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2	

	4. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	5.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	6.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	12	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Русская лапта.	2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Волейбол.	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега -400м. Русская лапта.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции -800м.(дев.) и 1000 м.(юн) Волейбол.	2	
	5. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); Русская лапта.	2	
	6. Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	44	
	3 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	8	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Футбол.	2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Русская лапта.	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега -400м. Русская лапта.	2	
	4. Совершенствование техники спринтерского бега -1000м. Русская лапта.	2	
Тема 2. Общая физи- ческая подго- товка	Содержание учебного материала.		
	Строевые и дыхательные упражнения. Кроссовый бег, техника высокого старта. Техника начального бега. Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков в кроссовом беге. Распределения сил по дистанции в кроссе. Финиширование.		
	Практические занятия:	6	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание рук в упоре лёжа. Волейбол	2	

	3. Выполнение общеразвивающих упражнений: гимнастический мостик.	2	
Тема 3. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в упоре. Размахивание в упоре на брусках, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусках в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке. Составление комбинаций из упражнений для низкой перекладины, брусков, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения.		
	Практические занятия:	8	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и волейболом. Упражнения на снарядах.	2	
	2. Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Волейбол.	2	
	3. Совершенствование техники лазания по канату. Волейбол.	2	
	4. Зачёт	2	
	Итого:	22	ОК 3,8 ЛР 9
	3 курс 2 семестр		
Тема 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		
	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
	Практические занятия:	10	
	1. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка» Подбор лыж. Техника лыжных ходов.	2	
	2. Закрепление техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Бег 1.5км.	2	
	3. Закрепление техники лыжных ходов. Классическим ходом . Попеременный двухшажный ход. Бег -2 км.	2	
	4. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход Бег -2 км.	2	
	5. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременного двухшажного хода Бег -4 км.	2	
	Содержание учебного материала.		ОК 3,8

Тема 2. Акробатика. Волейбол.	Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		ЛР 9
	Практические занятия:	6	
	Совершенствование и акробатической комбинации. Волейбол.		
Тема 9. Баскетбол	Содержание учебного материала.		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия:	12	
	1. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	2. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	2	
	4. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	5. Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
Тема 3. Легкая атлетика	6.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Практические занятия:	10	
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега - 100м. Футбол..	2	
	2. техники спринтерского бега - 400м. Футбол.	2	
	3.Закрепление техники бега на средние дистанции -2000м.(дев.) и 3000м. (юноши) Футбол	2	
	4. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
	5.Дифференцированный зачёт.	2	
	Всего	60	
	4 курс 1 семестр		
Тема 1.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8

Легкая атлетика	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		ЛР 9
	Практические занятия:	10	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Русская лапта.	2	
	2. Закрепление техники спринтерского бега - 100м. Волейбол.	2	
	3. Закрепление техники спринтерского бега -400м. Русская лапта.	2	
	4. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); Волейбол.	2	
	5.Закрепление техники спринтерского бега - 1000м. Волейбол.		
Тема 2. Общая физическая подготовка и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия:	14	
	1. Техника безопасности на занятиях общая физическая подготовка и волейболом. Выполнение строевых приёмов.	2	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений: прыжок в длину с места. Волейбол.	2	
	3. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибания туловища из положения лёжа на спине (1мин.) Вышибалы.		
	4. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание рук в упоре лёжа. Волейбол.		
	5. Выполнение общеразвивающих упражнений: гимнастический мостик. (40сек.). Волейбол.		
Тема 2. Акробатика. Волейбол.	6. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Вышибалы.		ОК 3,8 ЛР 9
	7. Совершенствование техники лазания по канату. Волейбол.		
	Содержание учебного материала.		
	Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
Тема 3. Гимнастика и спортивные игры	Практические занятия:	4	
	Совершенствование и акробатической комбинации. Волейбол.		
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	6	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и волейболом. Упражнения на снарядах.	2	
	2.Закрепление элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши) Волейбол.	2	
	3.Дифференцированный зачёт.	2	
	Итого:	34	
ВСЕГО:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в универсальном спортивном зале, в тренажёрном зале. На открытом стадионе широкого профиля; оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

Для военно-прикладной подготовки: лазерный тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 3.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Дополнительные источники:

- 1.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- 2.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
- 3.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 4.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
- 5.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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)	«Отлично» - Все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - Все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно», Большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки - Защита реферата - Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания - Решение ситуационной задачи
знания: - 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	«Неудовлетворительно» - Выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	