

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЕМЕРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Кемерово 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ) по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

**Организация - разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Капков Геннадий Александрович, преподаватель физической культуры ГПОУ КемПК

Федосеева Ольга Юрьевна, преподаватель физической культуры ГПОУ КемПК

**Одобрена**

на заседании кафедры естественно-медицинских дисциплин  
протокол № 1 от 28.08.2020г.

Зав. кафедрой естественно-  
медицинских дисциплин

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ /Е.Р.Касмынина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

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

## Общие положения

Настоящая примерная основная образовательная программа (далее ПООП) по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании Утвержденного 13 марта 2018 г. Приказом Минобрнауки России № 183, (далее ФГОС СПО).

ПООП СПО определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

ПООП СПО разработана для реализации образовательной программы на базе среднего общего образования.

Образовательная программа, реализуемая на базе основного общего образования, разрабатывается образовательной организацией на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом получаемой специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании настоящей ПООП СПО.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01 - ОК11; ПК1,1 -ПК1,7 и внеурочная деятельность ПК2,1 - 2,3.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК	Умения	Знания
ОК01 – ОК11; ПК1,1 –	использовать физкультурно-оздоровительную	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

ПК1,7; ПК2,1 – ПК2,3	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -вести здоровый образ жизни.	- основы здорового образа жизни; о своих возможностях и ограничениях.
----------------------------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	172
в том числе:	
теоретическое обучение	1
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	168
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	*
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
<i>Самостоятельная работа <sup>2</sup></i>	*
<b>Промежуточная аттестация</b>	3

**Учитель коррекционной педагогики должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

**Преподавание по образовательным программам начального общего образования в начальных классах и начальных классах компенсирующего и коррекционно-развивающего образования:**

ПК 1.1. Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных и примерных адаптированных основных образовательных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся;

ПК 1.2. Планировать и проводить учебные занятия;

ПК 1.3. Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов;

ПК 1.4. Формировать предметные, метапредметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут;

ПК 1.5. Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения;

ПК 1.6. Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов;

ПК 1.7. Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду.

**Организация внеурочной деятельности обучающихся начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования:**

ПК 2.1. Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов;

ПК 2.2. Реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности;

ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	0	
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на	0	

	функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	3. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.	0	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1 «Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».	2	
	Практическое занятие 2 «Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).	0	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 3 «Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».	3	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	

<b>Тема 2.2.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	
	2. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег), бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).	0	
	3.Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.	0	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие 5 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	4	
	Практическое занятие 6 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	4	
	Практическое занятие 7 «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	<b>ОК 01-ОК 08</b> <b>ПК 1.1-ПК 1.7</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
1.Техника безопасности при прыжках в длину с разбега.	0		
2.Прыжки в длину с разбега различными способами.	0		
<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>		
Практическое занятие8«Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 01-ОК 08</b> <b>ПК 1.1-ПК 1.7</b>
1.Техника безопасности при метаниях.			

<b>Метания.</b>	2.Метания различных снарядов в цель и на дальность		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 9 «Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	0	
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 10 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	2	
	Практическое занятие 11 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».		
	Практическое занятие 12 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без		

	сопротивления и с сопротивлением защитника)».		
	Практическое занятие 13 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».		
	Практическое занятие 14 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».		
	Практическое занятие 15 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».	2	
	Практическое занятие 16 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	2	
	Практическое занятие 17 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	0	
	2. Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча;	0	

	-подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; -игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	21	
	Практическое занятие 18 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	2	
	Практическое занятие 19 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	4	
	Практическое занятие 20 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	4	
	Практическое занятие 21 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».	4	
	Практическое занятие 22 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	3	
	Практическое занятие 23 «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.7. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника классических и коньковых лыжных ходов: попеременные,	0	

	одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты и торможение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	16	
	Практическое занятие 24 «Совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный попеременный двухшажный, четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)».	2	
	Практическое занятие 25 «Совершенствование техники коньковых лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками)».	2	
	Практическое занятие 26 «Совершенствование техники поворотов и торможений на лыжах (повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием)».	2	
	Практическое занятие 27 «Совершенствование техники торможений («плугом», «упором»)».	2	
	Практическое занятие 28 «Совершенствование техники спусков и подъёмов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»)».	2	
	Практическое занятие 29 «Совершенствование тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.)».	2	
	Практическое занятие 30 «Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши)».	4	
<b>Тема 2.8. Гимнастика с элементами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0	

<b>акробатики. Аэробика.</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации. Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.		
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>	30	
	Практическое занятие 11 «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	6	
	Практическое занятие 12 «Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».	8	
	Практическое занятие 13 «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6	
	Практическое занятие 14 «Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций».	6	
	Практическое занятие 15 «Совершенствование комбинаций аэробики различных направлений на 32 и 48 счетов, с включением хореографии».	4	
<b>Тема 2.9. Детские подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01-ОК 08 ПК 1.1-ПК 1.7</b>
1.Техника безопасности при занятиях в зале детскими подвижными. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения для игр в зале.	0		
<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>			
Практическое занятие 16 «Веселые старты» . Встречные эстафеты с мячами,			

	кеглями, ракетками для 3-4 классов		
	Практическое занятие 17 «Детские подвижные игры в летний период для 1-4 классов»		
	Практическое занятие 18 «Детские подвижные игры в зимний период для 1-4 классов.»		
	Практическое занятие 19 «Детские подвижные игры с мячом для 1-4 классов.»		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>ОК01-ОК08</b>
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	1.Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.		<b>ПК1.1-ПК1.7</b>
	<b>В том числе, практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 20 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».		
	Практическое занятие 21 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».		
	Практическое занятие 22 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».		

	Практическое занятие 23 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».		
	Практическое занятие 24 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3, 4, 5, 6, 7 семестр). Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)</b>		<b>3</b>	
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	

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

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

спортивный зал; зал гимнастики; тренажёрный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, маты гимнастические, коврики гимнастические, обручи, секундомеры, флажки, эстафетные палочки, сектор для прыжков в высоту (стойки для планки, планка), малые мячи, измерительные рулетки, канат, навесные перекладины, подвесная перекладина, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастические брусья (разновысокие), брусья параллельные, баскетбольные корзины, шведские стенки. Технические средства обучения: CD- диски, видеофильмы.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **Основная литература:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - Москва : ИЦ «Академия», 2014. - 304 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

#### **Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Ю. И.

3. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2016. - 256 с.
5. Физическая культура, спорт, здоровье [Текст]: дополнительные образовательные программы – 2014. - №3 – 76с.

#### **Интернет- ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <https://gto.ru/>,
2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. -  
Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
3. Единое окно свободный. Загл. с экрана. доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.</p>	<p>- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-владеет системой знаний об основах здорового образа жизни;</p> <p>-знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления здоровья</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p>
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-вести здоровый образ жизни.</p>	<p>-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой;</p> <p>-владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции;</p> <p>-владеет техникой выполнения двигательных действий;</p> <p>-владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий (работ)</p> <p>Оценка выполнения контрольных нормативов</p>