Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ /О.В. Лашук/
16 марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
основной профессиональной образовательной программы по специальности
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Тольятти, 2021 год

ОДОБРЕНА
Педагогическим Советом
Протокол № 5 от 16 марта 2021 г.
Председатель Педагогического Совета

_____ / О.В. Лашук /

Составитель: Астраханцев Евгений Александрович, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2020 г. № 658.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа входит в обязательную и вариативную части общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- 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 специальности;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Вариативная часть направлена на углубленное изучение базовых умений и знаний.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента – 172 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 172 часа.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ – 12 часов**.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 170 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| самостоятельная работа студента (всего) | - |
| Промежуточная аттестация в форме ***зачета*** | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.5 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | | |
| **1.1. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** | 1 |
| | 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.<br>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | |
| **Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | |
| **Тема 2.2. Совершенствование** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **техники длительного бега** | прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | | |
| **Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | - | - |
| | Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 7аховые упражнения для рук и ног), ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | | |
| **Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег.** | **Содержание учебного материала:** | - | - |
| | Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | | |
| **Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала:** | - | - |
| | Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам) | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам) | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | |
| **Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **(ОФП)**<br><br>. | перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| **Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |
| **Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| **Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| **Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | передачи мяча | | |
| **Тема 3.6. Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | | |
| **Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам) | | |
| | **В том числе практических занятий** | 14 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах<br>Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола<br>Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам) | | |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | |
| **Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | | |
| **Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | | |
| **Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| **Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | |
| **Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение) | | |
| | **В том числе практических занятий** | 12 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Практическое занятие № 20. Игра по правилам | | |
| **Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол | | |
| | **В том числе практических занятий** | 12 | 1,2,3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола) | | |
| **Раздел 5. Гимнастика. ППФП** | | | |
| **Тема 5.1. Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | | |
| **Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | | |
| **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| **Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| **Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | |
| | **В том числе практических занятий** | 20 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ<br>Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике (по курсам)<br>Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам)<br>Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | | |
| **Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 6.2. Подачи** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 32. Отработка подач | | |
| **Тема 6.3. Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | - | - |
| | Атакующие удары, нападающий удар «смеш» | | |
| | **В том числе практических занятий** | 4 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | |
| **Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | - | - |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства**.** Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры | | |
| | **В том числе практических занятий** | 24 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры<br>Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам) | | |
| **Зачет** | | | |
| | **Всего:** | **172** | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования: сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт., обручи - 4 шт., мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

1. Бишаева, А. А.Физическая культура [Текст] : учебник для СПО - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова . - СПб. : Питер, 2004. - 224 с.

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453965

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:** | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Оценка результатов выполнения практических работ.<br>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов |
| В результате освоения дисциплины студент **должен знать:** | |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Анкетирование. Анкета ЗОЖ.<br>Устный опрос, беседа, подготовка реферата. |