

Приложение 2.12 к ОПОП-П по профессии  
21.01.08 Машинист на открытых горных работах



Горнодобывающая  
промышленность



ГАПОУ СО  
«Асбестовский политехникум»



ПАО  
«Ураласбест»



АО «Мальшевское  
рудоуправление»



ООО  
«ФОРЭС»

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Асбестовский политехникум»*

**Рабочая программа дисциплины  
«ООД.12 Физическая культура»**

## Содержание

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>     | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной<br/>        программы .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                           | <b>7</b>  |
| <b>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....</b>                                          | <b>7</b>  |
| <b>2.2. Содержание дисциплины .....</b>                                                     | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                               | <b>13</b> |
| <b>3.1. Материально-техническое обеспечение .....</b>                                       | <b>13</b> |
| <b>3.2. Учебно-методическое обеспечение .....</b>                                           | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                           | <b>13</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(наименование дисциплины)

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общеобразовательные дисциплины» образовательной программы

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины |                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
|                                            | Общие                                      | Дисциплинарные |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01 | <p><b>Личностные результаты должны отражать:</b><br/>         Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие.<br/>         Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.</p> <p><b>Метапредметные результаты должны отражать:</b><br/>         Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.<br/>         Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.<br/>         Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.<br/>         Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br/>         Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем.<br/>         Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.</p> | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04 | <p><b>Личностные результаты должны отражать:</b><br/> Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p><b>Метапредметные результаты должны отражать:</b><br/> Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.<br/> Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p> | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08 | <p><b>Личностные результаты должны отражать:</b><br/> Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.<br/> Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.<br/> Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p><b>Метапредметные результаты должны отражать:</b><br/> Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.<br/> Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.<br/> Давать оценку новым ситуациям.<br/> Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.</p> | <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p> |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме<br>практ. подготовки |
|------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| Учебные занятия                          | 72            | 0                                   |
| Курсовая работа (проект)                 | 0             | 0                                   |
| Самостоятельная работа                   | 0             | 0                                   |
| Промежуточная аттестация в форме зачет   | 0             | 0                                   |
| Всего                                    | 72            | 16                                  |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                      | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8/0                                                                 |                                                                       |
| Современное состояние физической культуры и спорта                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/0                                                                 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                  | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                                                                                                               | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Здоровье и здоровый образ жизни                                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/0                                                                 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                  | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/0                                                                 | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)                                                                 | 2/0                                                                 |                                                                       |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2/0</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                              | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упр | 2/0        |                                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия (ч)</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2/1</b> |                                  |
| Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2/1</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                              | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2/1</b> |                                  |
|                                                                              | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                  | 2/1        |                                  |
| <b>Раздел 3. Гимнастика (ч)</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6/3</b> |                                  |
| Основная гимнастика                                                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2/1</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                              | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2/1</b> |                                  |
|                                                                              | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                 | 2/1        |                                  |
| Спортивная гимнастика                                                        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2/1</b> | <b>OK 01<br/>OK 04<br/>OK 08</b> |
|                                                                              | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2/1</b> |                                  |
|                                                                              | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                | 2/1        |                                  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                              |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|
| Атлетическая гимнастика              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2/1</b>   | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2/1</b>   |                                              |
|                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                             | 2/1          |                                              |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                              |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>56/12</b> |                                              |
| Футбол                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12/0</b>  | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12/0</b>  |                                              |
|                                      | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                           | 4/0          |                                              |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                              | 4/0          |                                              |
|                                      | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой | 4/0          |                                              |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|
| Баскетбол                                                                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10/0</b> | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 6/0         |                                              |
|                                                                                       | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра по правилам баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4/0         |                                              |
| Волейбол                                                                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8/2</b>  | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                                                                       | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8/2</b>  |                                              |
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                     | 4/1         |                                              |
|                                                                                       | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра по правилам волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4/1         |                                              |
| Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2/0</b>  | <b>ОК 01</b><br><b>ОК 04</b><br><b>ОК 08</b> |
|                                                                                       | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2/0</b>  |                                              |
|                                                                                       | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры «Лапта». Развитие физических способностей средствами игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2/0         |                                              |

|                                         |                                                                                                                               |              |                                  |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| Лёгкая атлетика                         | <b>Содержание</b>                                                                                                             | <b>22/8</b>  | <b>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</b> |
|                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                        | <b>22/8</b>  |                                  |
|                                         | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 4/1          |                                  |
|                                         | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                  | 2/1          |                                  |
|                                         | ТСовершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                | 4/1          |                                  |
|                                         | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                          | 4/2          |                                  |
|                                         | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                            | 2/1          |                                  |
|                                         | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                           | 2/1          |                                  |
|                                         | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики         | 4/1          |                                  |
| Дифференцированный зачет                | <b>Содержание</b>                                                                                                             | <b>2/2</b>   |                                  |
|                                         | Дифференцированный зачет                                                                                                      | 2/2          |                                  |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b> |                                                                                                                               | <b>0</b>     |                                  |
| <b>Всего: (72ч)</b>                     |                                                                                                                               | <b>72/16</b> |                                  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Лях В. И. «Физическая культура. Учебник для учащихся 10–11 кл. общеобразоват. учреждений»
3. «Теория и практика физической культуры»
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (fcior.edu.ru)
5. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. Шевелёва И. Н. «Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе».

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный
2. Лях В. И. «Физическая культура. Учебник для учащихся 10–11 кл. общеобразоват. учреждений»
3. «Теория и практика физической культуры»
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (fcior.edu.ru)
5. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. Шевелёва И. Н. «Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе».

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

| <b>Результаты обучения</b> | <b>Показатели освоённости компетенций</b> | <b>Методы оценки</b> |
|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p> <p>Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части, определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, 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</p> | <p>демонстрирует глубокое понимание роли физической культуры в профессиональной деятельности, может связать её с будущей профессией, понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности, использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности, проявляет устойчивый интерес к дисциплине, активно участвует в занятиях, задаёт вопросы, связанные с применением физических упражнений в профессиональной сфере</p> | <p>Оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий<br/>Тестирование<br/>Оценка результатов выполнения практических работ<br/>Устный опрос<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов<br/>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|