

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

_____ Т.С. Калиновская

30 июня 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.03 Физическая культура
Код и наименование дисциплины

для специальностей среднего
профессионального образования

54.02.01. Дизайн
Код и наименование профессий/специальностей

по профилю профессионального образования гуманитарный

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования гуманитарный.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Кляпиков Василий Александрович- преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК

Протокол № 9 от «18» июня 2021 г.

Председатель ПЦК ФК и БЖД _____ Е.А. Кашигина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) по специальности/профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования естественно-научного профиля по специальности 54.02.01. Дизайн

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин (общие и по выбору) базовых, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **межпредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной дисциплины физическая культура для специальностей

объем образовательной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Образовательная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
контрольные работы	-
лекция	15
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
комплекс упражнений	
доклад	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			15	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		2	
	1	Современное состояние ФК и С. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.1.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	Содержание учебного материала		2	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние организма молодежи. Личное отношение к здоровью.		1
	2	Влияние экологических факторов на здоровье человека	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	2	Основные признаки утомления	1	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 1.3. Самоконтроль, его	Содержание учебного материал			

основные методы, показатели и критерии оценки			2	
	1	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средство физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материал		2	1
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Лабораторные работ		-	
	Практические занятия		2	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	1
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 1.6. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	Содержание учебного материала		1	
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности			
	Практические занятия		1	
Раздел 2. Легкая атлетика.		22		
Тема 2.1. Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики.	Содержание учебного материала			
	1	В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненно важных умений и навыков. Воспитанию физических качеств: быстроту, ловкость, силу, прыгучесть,	2	

		выносливость.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	2
	1	Бег на короткие дистанции, изучение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.3. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.4. Переменный бег, повторный бег	Содержание учебного материала		2	2
	1	Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.5. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		2	
	1	Бег по отрезкам дистанции – передача эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.6. Кросс по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала			
	1	кросс является вспомогательным средством тренировки и самостоятельным видом спортивного бега	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.7. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основа техники бега, высокий старт, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.8. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		2	
	1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия	2	
Тема 2.9. Изучение техники прыжка в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	2	
	1 Обучение студента прыжкам, используя теоретические и практические основы техники прыжка в длину с места и с разбега		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 2.10. Марш-бросок и оздоровительный бег	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника бега, особенность бега, ритм дыхания		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 2.11. Изучение техники толкания ядра.	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника толкания ядра толкания ядра. Подводящие и специальные упражнения.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		14	
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры.	Содержание учебного материала	2	

	1	Сущность игры. Правила.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
Тема 3.2. Стойки, передвижения, бег, прыжки.		Содержание учебного материала		2
	1	Изучение техники передвижения и перестроения на площадке в различных игровых ситуациях	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
Тема 3.3. Верхняя и нижняя передача (изучение)		Содержание учебного материала	2	
	1	Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
Тема 3.4. Верхняя и нижняя передача (совершенствование)		Содержание учебного материала	2	
	1	Верхняя и нижняя передача партнеру. Верхняя передача над собой. Передачи в движении.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	
Тема 3.5. Подачи: верхние, нижние, боковые. (изучение)		Содержание учебного материала	2	

	1	Техника приема. Устойчивая и удобная для удара стойка.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 3.6. Поддачи: верхние, нижние, боковые. (совершенствование)	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника приема мяча снизу и сверху. Технический прием защиты позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперника		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала		2	
	1	Сдача учебных нормативов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			18	
Тема 4.1. Оздоровительное прикладное значение спорта	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности. Правила поведения. Подбор лыж. Основные строевые упражнения на лыжах.		2
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия	2	
Тема 4.2. Изучение передвижения попеременно-двухшажным ходом.	Содержание учебного материала	2	
	1 Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Попеременно-двухшажный ход		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 4.3. Изучение техники передвижения одновременно-бесшажным и одношажным ходом.	Содержание учебного материала	2	
	1 Выполнение подводящих упражнений для изучения техники передвижения на лыжах классическим стилем. Одновременно-бесшажный ход.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 4.4. Техника перехода от одновременных ходов к переменным.	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнения выполняются на учебном кругу. По сигналу преподавателя студенты от одновременных ходов переходят к переменным и обратно		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	

Тема 4.5. Техника передвижения скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнение выполняется на учебном кругу. Техника скользящего шага. Распределение сил и координация движения. Передвижение скользящим шагом		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.6. Техника изучения поворотов, торможения, преодоления препятствий.	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника поворота переступанием. Стойка лыжника. Техника торможения «плугом».		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.7. Прохождение дистанции 3км различным способом	Содержание учебного материала		2	
	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 3км.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 4.8. Прохождение дистанции 5 км различным способом	Содержание учебного материала		2	
	1	Переход с одного хода на другой. Дистанция 5 км.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение дистанции 3 км и 5 км на время			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
Раздел 5. Спорт.игры. Баскетбол.			22		
Тема 5.1. Сущность и характеристика игры. Дриблинг.	Содержание учебного материала		2		
	1	Сущность игры. Правила игры. Дриблинг на месте. Жонглирование с мячом			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
Тема 5.2. Изучение техники ведения мяча	Содержание учебного материала		2		
	1	Техника ведения мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля.			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
Тема 5.3. Техника изучения передачи мяча и ловли.	Содержание учебного материала		2		
	1	Передачи мяча в паре. Техника ловли и передачи. Упражнения в движении.			2

Тема 5.4. Техника броска мяча в корзину	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Бросок мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке, на месте и в движении.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 5.5. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройках	Содержание учебного материала		2	
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, тройках, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника игрока в движении с мячом и без мяча		
Тема 5.6. Техника движения с мячом и без мяча	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника игрока в движении с мячом и без мяча		

Тема 5.7. Техника заслона с сопровождением	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника передвижения. Техника стойки игрока. Специальные упражнения		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 5.8. Техника системы личной защиты	Содержание учебного материала		2	
	1	Взаимодействие игроков в одно кольцо и в два кольца с применением личной защиты		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 5.9. Техника зонной защиты нападения против нее	Содержание учебного материала		2	
	1	Зонная защита. Игра в нападении против зонной защиты «Быстрый перерыв»		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 5.10. Техника смешанной защиты	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника смешанной защиты. Специальные упражнения		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.11. Сдача норматива по баскетболу	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнение «Восьмерка». Штрафной бросок	-	2
	Лабораторные работы	2	
	Практические занятия	-	
Раздел 6. Гимнастика		10	
Тема 6.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	
	1 Строевые упражнения на месте и в движении.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 6.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
Тема 6.3. Подтягивание на перекладине. Упражнения в парах.	Содержание учебного материала	2	
	1 ОРУ. Упражнения в парах Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс		2

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 6.4. Выносливость. Ловкость	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ. Упражнения на выносливость и ловкость		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 6.5. Упражнения у гимнастической стенки	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнение в чередовании напряжения с расслаблением.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Раздел 7. Спорт. игры. Футбол.			10	
Тема 7.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ. Техника ведения мяча. Обманные движения. Упражнения в парах.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 7.2. Техника	Содержание учебного материала			

передвижений, остановок, поворотов, стоек			2	
		Комбинации из основных элементов техники передвижений		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 7.3. Техника передачи и приема мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	Передачи в парах, тройках. Прием мяча		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 7.4. Техника удара мяча по воротам	Содержание учебного материала			
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 7.5. Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала		2	
	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Раздел 8. Виды спорта по			4	

выбору				
Тема 8.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах	Содержание учебного материала		2	2
	I	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Техника безопасности		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 8.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	2
	I	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точность.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала		2	2
	I	Сдача нормативов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	ВСЕГО		<i>117</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий,

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура (СПО). Учебник - (Среднее профессиональное образование) - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. А.А. Бишаева Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Е.Ю. Забелкина Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. - Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 68 с.
5. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В.

И. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 52 с.

6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2014. – № 1–8.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные: способность к саморазвитию и личностному самоопределению; устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и личностному совершенствованию двигательной активности; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Текущий контроль: мониторинг
Межпредметные: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности	Комплексная проверка знаний полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий

<p>Предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Текущий контроль: оценка за практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: устный опрос, дифференцированный зачёт</p> <p>Итоговой контроль: дифференцированный зачёт</p>
---	---