

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Воронежский музыкальный колледж имени Ростроповичей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство


(по видам инструментов)

ВОРОНЕЖ

2022

Утверждаю:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

 /Коренева А.В./

« 29 » июня 2022 г.

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05. Физическая культура** разработана на основе ФГОС СПО по специальности **53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1390 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)» (с изменениями и дополнениями от 17 мая 2021 г.).

Разработчики:

Назарова Н.В. – преподаватель ГБ ПОУ «Воронежский музыкальный колледж имени Ростроповичей»;

Коренева А.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБ ПОУ «Воронежский музыкальный колледж имени Ростроповичей»

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

от 25 июня 2022г. Протокол № 11.

Председатель ПЦК  / Бобрышева Н.И./

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена для специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) и разработана в соответствии с ФГОС СПО в пределах ППССЗ с учетом получаемой специальности для рабочих программ учебных дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура относится к обязательной части Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 208 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 104 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 104 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 104 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 12 |
| практические занятия | 86 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 104 |
| Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме недифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 5 семестр | | |
| Раздел 1. Теоретическая часть. | | |
| Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |
| Тема 1.1. | Лекционное занятие. | 4 |
| Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся. | Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | |
| Основы здорового образа жизни. | Самостоятельная работа: Просмотр и обсуждение крупных спортивно-массовых мероприятий. | 4 |
| Раздел 2. Практическая часть. | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | |
| Тема 2.1. | Практические занятия. | 4 |
| Общая физическая подготовка | Ходьба различными способами. Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. | |
| | Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Тема 2.2. Гимнастика.</p> | <p>Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> | 6 |
| | <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания. Занятия в спортивных клубах и секциях.</p> | 6 |
| <p>Тема 2.3. Легкая атлетика</p> | <p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.</p> | 4 |
| | <p>Самостоятельная работа: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях.</p> | 6 |
| <p>Тема 2.4. Спортивные игры</p> | <p>Практические занятия. Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> | 8 |
| | <p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p> | 6 |
| <p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору</p> | | |
| <p>Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика</p> | <p>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> | 4 |
| | <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика».</p> | 4 |

| | | |
|--|---|---|
| | ка». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях. | |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. | 4 |
| | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 6 |
| | Зачёт | 2 |
| 6 семестр | | |
| Раздел 1. Теоретическая часть. | | |
| Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |
| Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу. | Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры | 4 |
| | Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |
| Раздел 2. Практическая часть. | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. | 4 |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |
| Тема 2.2. Гимнастика. | Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. | 4 |
| | Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Практические занятия. Настольный теннис. Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр. | 4 |
| | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры. | 4 |
| | Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам. | 6 |

| | | |
|--|---|---|
| | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры. | 6 |
| Тема 2.4. Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки. | 4 |
| | Самостоятельная работа с: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |
| Тема 2.5. Виды спорта по выбору | | |
| Тема 2.5.1. Атлетическая гимнастика | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 4 |
| | Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 4 |
| 2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. | 4 |
| | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 6 |
| | Зачёт | 2 |
| 7 семестр | | |
| Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |

| | | |
|--|---|-------------------|
| <p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Лекционное занятие.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий. Занятия в спортивных клубах и секциях.</p> | <p>4</p> <p>4</p> |
| <p>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p> | | |
| <p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания. Занятия в спортивных клубах и секциях.</p> | <p>4</p> <p>4</p> |
| <p>Тема 2.2. Гимнастика.</p> | <p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p>Девушки. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p> | <p>6</p> <p>6</p> |

| | | |
|--|--|-----|
| Тема 2.3. Спортивные игры | Практические занятия. Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. | 6 |
| | Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. | 6 |
| Тема 2.4. Виды спорта по выбору | | |
| Тема 2.4.1. Атлетическая гимнастика | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 6 |
| | Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. | 6 |
| 2.4.2. Ритмическая гимнастика и аэробика | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости. | 4 |
| | Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий. Занятия в спортивных клубах и секциях. | 6 |
| | Зачёт | 2 |
| | Всего | 208 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

1. Спортивный зал:

Тренажеры -23шт; гимнастические снаряды- 1шт; гимнастические скамейки -20 шт., столы для настольного тенниса -16 шт.; спортивный инвентарь.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка.

При обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, учебный процесс обеспечивается следующими техническими средствами:

- компьютерами,
- web-камерами,
- микрофонами и звукоусилительной аппаратурой:
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

В домашних условиях: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео, вебкамера; стабильный канал подключения к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование).

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование).

Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И. С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой. - М: Кнорус, 2015.- 368с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование).
3. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия: Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

<https://biblio-online.ru/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме недифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины с учетом оценивания приобретенных теоретических знаний.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Оценки результатов обучения оценка практического умения: сдача контрольных нормативов |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека; | оценка по результатам устного опроса на зачёте; подготовка рефератов. |
| – основы здорового образа жизни. | оценка по результатам устного опроса на зачёте |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|---|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Рациональность планирования и организации собственной учебной и практической деятельности. Обоснованность постановки организационных целей и задач. Аргументированность оценки эффективности выбранных методов решения профессиональных задач. | мониторинг выполнения различных видов учебной деятельности, оценка эффективности и качества выполнения учебных задач |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Оперативность и результативность принятия решений в смоделированных и реальных нестандартных ситуациях. | оценка выполнения практических заданий |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Оперативность поиска информации и результативность ее использования в решении профессиональных задач. Обоснованность выбора и оптимальность состава источников для решения профессиональных задач и личностного развития. | оценка выполнения практических заданий |
| ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. | Проявление коммуникативных навыков в общении с коллегами. Четкое выполнение обязанностей при работе в коллективе и соблюдение норм профессиональной этики. | мониторинг выполнения различных видов учебной деятельности, наблюдение за ролью обучающихся в группе |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Осознанность и мотивированность профессионального и личностного развития. Систематичность процесса самообразования и повышения профессиональной квалификации. Участие в общественной деятельности, способствующей личностному развитию. Участие в спортивно- и культурно-массовых мероприятиях. | оценка результатов деятельности обучающегося в рамках освоения дисциплины |