

ЧПОУ «Гуманитарный колледж «Эдельвейс»

ОДОБРЕНА

УМО преподавателей

ОГСЭ дисциплин

Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Председатель УМО ____ Накаева И.С.

УТВЕРЖДЕНА

Зав. учебной частью

____ Бахаева Х.Ш.

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности: 33.02.01. Фармация

на базе основного общего образования

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного стандарта (ФГОС) по специальности 33.02.01. Фармация

Организация-разработчик: ЧПОУ "Гуманитарный колледж "Эдельвейс""

Разработчики:

преподаватель _____ Шабиханов Р.Л.

Рассмотрена на заседании УМО преподавателей ОГСЭ дисциплин

_____ Председатель УМО Накаева И.С.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2023 г.

Согласовано

Зав. учебной частью _____

Бахаева Х.Ш.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01.

Фармация

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01.

Фармация

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 33.02.01. Фармация. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК6, ОК10:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Умения	Знания
ОК 2.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
ОК 3.	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 6.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 10.	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	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка	364
Обязательная аудиторная нагрузка	182
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающихся	182
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Профессиональные компетенции
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки			16	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	1	Содержание учебной дисциплины	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
		Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.		
		В том числе практических занятий		ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	2	Практическая работа №1. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2	
	3	Практическая работа №2 Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
4	Практическая работа №3 Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2		
	СРС №1. 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		8	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол			20	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	5	Практическая работа №4. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	6	Практическая работа №5 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 2.3. Техника метания гранаты	7	Практическая работа №6 Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 2.4. Бег на средние и длинные	8	Практическая работа №7 Совершенствование техники нападающего удара: без	2	ОК.2,ОК.3,

дистанции		противодействия блокирующего, против одиночного блока.		ОК.6, ОК.10
	9	Практическая работа №8 Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №2. 1Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега		10	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			20	
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча Тема 3.2. Техника подачи мяча	10	Практическая работа №9 Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	11	Практическая работа №10 Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	12	Практическая работа №11 Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	13	Практическая работа №12. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	14	Практическая работа №13 Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №3. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		10	
Раздел 4. Спортивные игры. Футбол			12	
Тема 4.1. Техника владения мячом	15	Практическая работа №14 Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 4.2. Техника игры в нападении	16	Практическая работа №15 Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	17	Практическая работа №16 Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга,	2	

		обводки.		
		СРС №4. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол	6	
Раздел 5. Спортивные игры. Настольный теннис			16	
Тема 5.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	18	Практическая работа №17 Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 5.2 Способы передвижения ног	19	Практическая работа №18 Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 5.3 Подача мяча, подрезка	20	Практическая работа №19 Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 5.4 Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра	21	Практическая работа №20 Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
		СРС №6. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	8	
Раздел 6. Спортивная ходьба			36	
Тема 6.1. Техника перемещения и ходы	22	Практическая работа №21 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 6.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	23	Практическая работа №22 Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 6.3. Техника одновременных шагов	24	Практическая работа №23 Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 6.4. Техника и тактика бега по дистанции	25	Практическая работа №24 Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10

Тема 6.5. Контрольные нормативы	26	Практическая работа №25 Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	27	Практическая работа №26 Совершенствование элементов и тактики ходьбы распределение сил, лидирование, обгон.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	28	Практическая работа №27 Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	29	Практическая работа №28 Развитие техники спортивной ходьбы.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	30	Практическая работа №29 Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №7. 1. Отработка навыков спортивной ходьбы.		18	
Раздел 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания			20	
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	31	Практическая работа №30 Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 7.2. Строевые приемы	32	Практическая работа №31 Основные понятия и методические принципы физического воспитания.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 7.3. Акробатика	33	Практическая работа №32 Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 7.4. Развитие гибкости	34	Практическая работа №33 Средства и методы развития гибкости и ловкости.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 7.5. Развитие силовых способностей	35	Практическая работа №34 Формы организации физического воспитания.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №8.		10	

	1.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		
Раздел 8. Отдельные виды спорта и их характеристика			20	
Тема 8.1. Техника игры и защиты	36	Практическая работа №35 Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 8.2. Техника игры в нападении	37	Практическая работа №36 Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 8.3. Судейство и правила игры	38	Практическая работа №37 Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	39	Практическая работа №38 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	40	Практическая работа №39 Разучивание Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. комплексов специальных упражнений.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №9. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		10	
Раздел 9. Олимпийское движение			20	
Тема 9.1. Техника владения мячом	41	Практическая работа №40 История развития Олимпийского движения.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 9.2. Техника игры в защите	42	Практическая работа №41 Требования к участникам Олимпийских игр.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 9.3. Судейство и правила игры	43	Практическая работа №42 Олимпийские игры современности	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	44	Практическая работа №43 Олимпийская Хартия.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	45	Практическая работа №44 Девиз, флаг олимпиады	2	ОК.2,ОК.3,

				ОК.6, ОК.10
	СРС №10. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		10	
РАЗДЕЛ 10. Оценка уровня физического развития			46	
Тема 10.1. Техника удара по мячу ногой, головой	46	Практическая работа №45 Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 10.2. Техника удара по воротам, штрафные удары	47	Практическая работа №46 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 10.3. Техника обманных ведений, обводка	48	Практическая работа №47 Производственная физическая культура.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	49	Практическая работа №48 Освоение способов самоконтроля. Выполнение функциональных проб.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	50	Практическая работа №49 Освоение основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	51	Практическая работа №50 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	52	Практическая работа №51 Освоение техники специальных плавательных упражнений для изучений (закрепление)	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	53	Практическая работа №52 Техники плавание кролем на груди, стартов поворотов ныряний ногами и головой вперед.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	54	Практическая работа №53 Плавание равномерном темпе.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10

	55	Практическая работа №54 Освоение техники движение рук при обучение стиля кроль.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	56	Практическая работа №55 Освоение техники плавание в стиле кроль полной координации.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	57	Практическая работа №56 Освоение техники стартов, поворотов ныряние ногами и головой вперед.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	58	Практическая работа №57 Техники плавание кролем на груди, стартов поворотов ныряний ногами и головой вперед.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	59	Практическая работа №58 Плавание равномерном темпе.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	60	Практическая работа №59 Освоение техники движение рук при обучение стиля кроль.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	61	Практическая работа №60 Освоение техники плавание в стиле кроль полной координации.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	62	Практическая работа №61 Освоение техники стартов, поворотов ныряние ногами и головой вперед.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	63	Практическая работа №62 Плавание до 400м.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	64	Практическая работа №63 Плавание на спине.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	65	Практическая работа №64 Игр во водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки) правил плавания в открытом водоеме.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	66	Практическая работа №65 Оказание доврачебной помощи пострадавшему.	2	ОК.2,ОК.3,

				ОК.6, ОК.10
	67	Практическая работа №66 Освоение техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	68	Практическая работа №67 Осуществление самоконтроля при занятиях плаванием.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №11. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.		46	
Раздел 11. Техника бега.			92	
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции	69	Практическая работа №68. Техника бега с высокого и низкого старта (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 11.2. Контрольные нормативы	70	Практическая работа №69. Повторный, переменный бег. Бег с ускорением с хода. Бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	71	Практическая работа №70. Прием и передача эстафетной палочки.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	72	Практическая работа №71. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 11.3. Способы и техника прыжков в высоту с разбега, в длину с разбега.	73	Практическая работа №72. Способы прыжка в длину с разбега «ножницы», «согнув ноги», тройной прыжок.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	74	Практическая работа №73. Способы и техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной».	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	75	Практическая работа №74. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», разучивание техники прыжка в высоту способом «перекидной» (разбег, отталкивание, переход через планку, приземление).	2	
	76	Практическая работа №75. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» (разбег, отталкивание, полет, приземление).	2	

	77	Практическая работа №76. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 11.4. Техника метания	78	Практическая работа №77. Техника безопасности при метании. Совершенствование техники метания гранаты (держание гранаты, разбег, замах, финальное усилие скрестные шаги).	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	79	Практическая работа №78. Метание гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
Тема 11.5.Строевые упражнения.	80	Практическая работа №79. Повороты на месте и в движении, построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и т.д. и обратно.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	81	Практическая работа №80. Размыкание и смыкание. Ходьба и бег с изменением направления (в обход, по диагонали, через середину зала, противоходом и т. д.)	2	
Тема 11.6. Общеразвивающие упражнения.	82	Практическая работа №81. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов, гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов, упражнения с использованием отягощений	2	
Тема 11.7. Упражнения в висах и упорах.	83	Практическая работа №82. Смешанные и простые виды, упоры простые.	2	
	84	Практическая работа №83. Подъемы, спады, обороты.	2	
	85	Практическая работа №84. Простейшие соскоки из висов и упоров.	2	
	86	Практическая работа №85. Страховка и самостраховка, помощь во время занятий гимнастикой.	2	
Тема 11.8.Акробатические упражнения	87	Практическая работа №86. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, кувырки в группировке из различных исходных положений, кувырок вперед прыжком. Равновесие на одной ноге, боковое.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	88	Практическая работа №87. Переворот боком с места, с темпового подскока.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	89	Практическая работа №88. Стойки на лопатках, на голове, на руках у стены, с помощью партнера.	2	
	90	Практическая работа №89. Мост из положения лежа на спине, из стойки опусканием назад.	2	
	91	Практическая работа №90. Полушпагат, шпагат. Связки, комбинации.	2	ОК.2,ОК.3, ОК.6, ОК.10
	СРС №12. 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		46	

Итого:	364	
--------	-----	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен специальный спортивный объект: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основная литература

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2021. — 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2020. — 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2020. — 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2020. — 148 с.

Дополнительные источники

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2020 [ЗНБ УрФУ].
3. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2020. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
7. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2020. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
8. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определения оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>профессиональной направленности 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>сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей (<i>специальности</i>) применять средства информационных технологий для решения профессиональных</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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>		
---	--	--