

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов
и производств (по отраслям)**
(технологический профиль профессионального образования)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) (утвержден Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1582, зарегистрирован в Минюсте России 23.12.2016 № 44917)

- Приказа Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями).

- Учебного плана ППСЗ по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного директором колледжа от 29 августа 2024 г.

- Положения о порядке разработки и утверждения в ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж» образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена и их актуализации (обновления) от 16.11.2018.

Рассмотрено на заседании

Предметно-цикловой комиссии,
не выпускающей студентов на государственную
итоговую аттестацию
Протокол № 01 от 02 сентября 2024 г.

Одобрено на заседании

Предметно-цикловой комиссии,
выпускающей студентов на государственную
итоговую аттестацию
Протокол № 01 от 02 сентября 2024 г.

Рекомендована к утверждению

Методическим советом ГБПОУ «ПНК»
Заключение Методического совета Протокол № 01 от 02 сентября 2024 г.

Разработчики:

ГБПОУ «ПНК»

Береснева Светлана Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории

Голованов Александр Владимирович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)*

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1 Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать и уметь:**

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

Умения:

- 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.

1.3.3 Планируемые результаты освоения образовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями включающими в себя способность:

- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 ч, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 ч;

консультации 10 ч.

промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 2 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Самостоятельная работа обучающегося	-
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	142
лабораторные занятия	-
контрольная работа	-
Консультации	10
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. (1с) Физическая культура и спорт в Пермском нефтяном колледже	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Материальная база колледжа, учебная программа по дисциплине «Физическая культура», система оценки на занятиях, техника безопасности на занятиях Физической культуры и спорта. Физкультурно-массовая и спортивно-оздоровительная работа в колледже. Работа спортивных секций. Участие сборных команд колледжа на различных соревнованиях и их достижения. Участие команд и спортсменов региона в соревнованиях Российской Федерации, Мира и Олимпийских играх.	2	OK 04 OK 08
Тема 2. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i> Практические занятия	8	OK 04 OK 08
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6x30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	
	3. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.	2	
	4. Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спортигры – футбол.	2	
Тема 3. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i> Практические занятия	10	OK 04 OK 08
	1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подводящие упражнения передач сверху снизу. Верхняя прямая подача. Зачет: Челночный бег "Елочкой"	2	
	2 Передачи мяча различными способами в парах, тройках. Поддача мяча. Зачет: Подтягивание на перекладине. Учебная игра с заданием.	2	
	3 Совершенствование передач сверху и снизу. Зачет: Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Учебная игра с заданием.	2	
	4 Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Поддача на точность.	2	
	5 Подведение итогов по теме "Волейбол". Досдача, пересдача задолженностей по контрольным нормативам. Двухсторонняя игра в волейбол с судейством.	2	

Тема 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	ОК 04 ОК 08
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.	2	
	2	Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	
	3	Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.	2	
	4	Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.	2	
	6	Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	
Тема 5. (2с) Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Способы передвижения на лыжах.	2	
	2	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Свободный стиль.	2	
	3	Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Зачет: прохождение 5000 метров на время	2	
4	Подведение итогов по теме – лыжная подготовка. Досдача и пересдача нормативов по теме.	2		
Тема 6. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении.	2	
	2	Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 секунд.	2	
	3	Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.	2	
	4	Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, пересдача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.	2	
	5	Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра	2	
6	Подведение итогов по теме "Баскетбол" Сдача, пересдача контрольных нормативов. Учебная игра с применением пройденного материала.	2		
Тема 7. Профессионально-	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	ОК 04

прикладная физическая подготовка				ОК 08
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения с гантелями. Первенство группы по настольному теннису.	2	
	2	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь от груди	2	
	3	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: рывок одной рукой из виса, поочередно правой и левой.	2	
	4	Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	
Тема 8. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		10	ОК 04 ОК 08
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6x30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - 400x100x3 раза. Метание гранаты с разбега. Спорт игры - футбол.	2	
	4	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спорт игры - футбол.	2	
	5	Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спорт игры – футбол.	2	
Тема 9 (Зс) Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	ОК 04 ОК 08
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6x30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спорт игры - футбол.	2	
	4	Консультация. Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спорт игры – футбол.	2	
Тема 10. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	ОК 04 ОК 08
	1	Совершенствование техники передач сверху и снизу, подачи мяча, Зачет: Челночный бег "Елочкой"	2	
	2	Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра с заданием. Зачет: Подтягивание на перекладине.	2	

	3	Передачи мяча любым способом через сетку в парах. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Зачет: Поддача на точность.	2	
	4	Групповые действия в защите и нападении. Зачет: нападающий удар с разбега с собственного подбрасывания Учебная игра с заданием	2	
	5	Подведение итогов по теме "Волейбол". Досдача, пересдача задолженностей по контрольным нормативам. Двухсторонняя игра в волейбол с судейством.	2	
Тема 11. Профессионально- прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	OK 04 OK 08
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения со штангой. Первенство группы по настольному теннису	2	
	2	Техника рывка гири одной рукой из виса. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	
	3	Техника толчка двух гирь и толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: приседание с собственным весом на время.	2	
	4	Совершенствование технику толчка по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису. Зачет: прыжки через гимнастическую скамейку на время.	2	
	5	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу	2	
	6	Подведение итогов по теме "ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	
Тема 12. (4с) Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		6	OK 04 OK 08
	1	Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Свободный стиль.	2	
	2	Совершенствование лыжных ходов классического и свободного стилей. Зачет: прохождение 5000 метров на время	2	
	3	Консультации. Подведение итогов по теме – лыжная подготовка. Досдача и пересдача нормативов по теме.	2	
Тема 13. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		12	OK 04 OK 08
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча, ведение правой левой рукой, броски в кольцо с места и в движении.	2	
	2	Совершенствование выполнения ведения мяча с изменением направления с последующим броском в кольцо. Зачет: передача мяча в тройках со сменой мест за 30 сек	2	
	3	Совершенствование бросков по кольцу с точек. Зачет: штрафной бросок - 10 бросков на точность Учебная игра с применением изученных элементов.	2	

	4	Подведение итогов по пройденному материалу. Досдача, пересдача контрольных нормативам. Зачет: подтягивание на перекладине. Учебная игра.	2	
	5	Совершенствование техники бросков с контрольных точек. Зачет: ведение мяча правой левой рукой с обводкой 3-х баскетбольных кругов с броском в кольцо. Учебная игра	2	
	6	Консультация. Подведение итогов по теме "Баскетбол" Сдача, пересдача контрольных нормативов. Учебная игра с применением пройденного материала.	2	
Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		6	OK 04 OK 08
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс упражнения со штангой. Первенство группы по настольному теннису	2	
	2	Первенство группы по настольному теннису. Зачет: рывок одной рукой из виса, поочередно правой и левой.	2	
	3	Консультация. Подведение итогов по теме ППФП. Сдача задолженностей по контрольным нормативам. Первенство группы по настольному теннису.	2	
Тема 15. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	Практические занятия		8	OK 04 OK 08
	1	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный бег.	2	
	2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Попеременный бег - бег сериями. Выбегание со старта. 6х30 метров. Зачет: бег на 100 метров. Спорт игры – футбол.	2	
	3	Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Зачет: бег на 1000 метров. Спортигры - футбол.	2	
	4	Подведение итогов по теме - Легкая атлетика. Досдача и пересдача нормативов по теме. Спортигры – футбол.	2	
Тема 16 (5с) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации в Физической культуре и спорте. Сущность Физической культуры и спорта. Физическая культура, как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к организации ЗОЖ.	2	
Тема 17. Инструкторская практика	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Понятие комплекса общеразвивающих упражнений и правила составления его. Теоретические знания судейства по избранному виду спорта. Теоретические знания по организации и проведению соревнований по различным видам спорта. Основные понятия о спортооружениях и спортивном инвентаре. Основные жесты судей в спортивных играх и их интерпретация. Игровые ситуации и действия судьи	2	

	в этих случаях. Общие правила подготовки, организации и проведения соревнований по различным видам спорта.		
Практические занятия		26	ОК 04 ОК 08
2	Тестирование по темам 16, 17, 18. Тестирование по 6 человек по 6 вариантам; 20 минут на тест.	2	
3	Правила судейства в баскетболе. Особенности разминки на занятиях баскетбола. Ловля, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу в движении и с места.	2	
4	Правила судейства в волейболе. Особенности проведения на занятиях по волейболу. Прием, передачи мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача мяча.	2	
5	Проведение разминки одним из студентов группы. Совершенствование техники гиревого спорта: толчка по длинному циклу, толчка двух гирь от груди, рывка одной гири из виса. Первенство группы по настольному теннису	2	
6	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: толчок двух гирь по длинному циклу. Первенство группы по настольному теннису.	2	
7	Проведение разминки одним из студентов группы. Совершенствование изученных элементов в волейболе. Учебная игра - судейская практика.	2	
8	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: толчок двух гирь от груди. Первенство группы по настольному теннису	2	
9	Проведение разминки одним из студентов группы. Зачет: рывок одной гири из виса. Первенство группы по настольному теннису.	2	
10	Проведение разминки одним из студентов группы. Тактические действия в защите. Учебная игра. Зачет: подтягивание из виса на перекладине.	2	
11	Проведение разминки одним из студентов группы. Тактические действия в нападении - учебная игра. Судейская практика.	2	
12	Консультация. Подведение итогов по рейтингу. Досдача задолженностей.	2	
		Дифференцированный зачет	2
		ВСЕГО:	160

* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

** Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины в колледже имеется кабинет ФК, спортивный (игровой) зал, тренажерный зал, теннисный зал, спортивная площадка, стадион и футбольное поле, лыжехранилище.

Оборудование кабинета физической культуры:

- персональный компьютер
- оргтехника
- магнитофон
- стенды с информацией и с наглядной агитацией
- стеллажи для спортивных кубков
- учебно-методический комплект по дисциплине:

Темы	Материально-техническое обеспечение
Легкая атлетика:	Гранаты 500 и 700 гр., секундомеры, палочки для эстафеты. Метки для метания, флажок. Оборудование спортивной площадки: <ul style="list-style-type: none">▪ баскетбольные стойки▪ футбольные ворота▪ футбольные мячи
Волейбол и баскетбол	Оборудование зала для спортивных игр: <ul style="list-style-type: none">▪ баскетбольные щиты и кольца▪ волейбольные стойки▪ волейбольная сетка▪ мячи баскетбольные▪ мячи волейбольные▪ скамейки гимнастические▪ гимнастическая стенка▪ информационное табло.
ППФП	Оборудование тренажерного зала: <ul style="list-style-type: none">▪ различные тренажеры и снаряды для упражнений с отягощением▪ гимнастические скамейки Оборудование теннисного зала: теннисные столы <ul style="list-style-type: none">▪ сетки для настольного тенниса▪ ракетки▪ шарики для настольного тенниса
Лыжная подготовка	Оборудование лыжехранилища. <ul style="list-style-type: none">▪ Лыжи▪ Лыжные палки▪ лыжные ботинки▪ гимнастические скамейки

Учебно-методический комплекс по дисциплине Физическая культура, в том числе:

- «Методические указания по выполнению практических работ»;
- Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний студентов и промежуточной аттестации.

Программное обеспечение на компьютере преподавателя:

- операционная система Windows
- офисный пакет MS Office 2016.
- графический редактор.
- браузеры (Microsoft Edge, Google Chrome, Yandex)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>. – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116>. – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный.– Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> – Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Интернет-ресурсы

1. Электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157063>. – Режим доступа: по подписке.
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> - сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. <http://it-n.ru/communities> -сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры
8. <http://zdd.1september.ru> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru> - газета "Спорт в школе"
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 профессии/ специальности. 	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована для обучения по специальностям укрупненной группы профессий и специальностей 15.00.00 Машиностроение.