

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СОЛИКАМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность 13.02.06 Релейная защита и автоматизация
электроэнергетических систем**

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем

СОГЛАСОВАНО

ПЦК социально-гуманитарных дисциплин
Протокол
от «18» апреля 2023 год № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
Е.В. Воловик
«19» апреля 2023 год

Разработчик: Письменная Антонина Викторовна, преподаватель ГБПОУ «Соликамский технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<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 специальности.	<ul style="list-style-type: none">- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни- Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- Средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами руководством.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем учебной нагрузки, час
Максимальная учебная нагрузка	190
Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	184
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета	6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	6	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	2	
	3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Основы профессионально прикладной физической подготовки. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		184	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы. Подвиж-		

	ные и спортивные игры.		
	В том числе практические занятия	16	
	Легкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции, строевые приемы на месте. Силовая подготовка: круговой метод тренировки на гимнастических снарядах, упражнения на гибкость и координацию. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовки.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Силовая подготовка – упр. на гимнастических снарядах (подтягивание на высокой перекладине, приседание с партнером у шведской стенки), рывок и толчок гири 16 кг левой (правой) руками.	2	
	Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, дартс) для развития гибкости, координации, скоростных качеств.	2	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), строевые приемы на месте и в движении. Силовая тренировка по круговому методу на основные группы мышц. Спортивные игры – настольный теннис, дартс, элементы подвижных игр.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Атлетическая подготовка – упр. со скакалкой, круговая тренировка на тренажерах, гимнастических снарядах, круговая тренировка по дистанциям.	2	
	Различные спортивные и подвижные игры разной интенсивности. Силовые упражнения на спортивных снарядах. Легкоатлетические упражнения на скорость и выносливость.	2	
	Различные спортивные и подвижные игры разной интенсивности. Силовые упражнения на спортивных снарядах. Легкоатлетические упражнения на скорость и выносливость.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП). Силовые упражнения с гирей 16 кг – вырывание гири двумя руками одновременно, рывок левой (правой) руками.	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 01 ОК 08
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега. Метания гранаты, толкание ядра.		
	В том числе практические занятия	18	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Отработка техники низкого старта. Техника стартового разбега. Бег на короткие дистанции.	2	

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Толкание ядра 3-4 кг (девушки), 6-7 кг (юноши).	2	
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2	
	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши).	2	
	Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши) для подготовки сдачи норм ГТО.	2	
	Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши) для подготовки сдачи норм ГТО.	2	
	Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места, метание гранаты.	2	
Тема 2. 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	18	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	В том числе практические занятия	18	
	Отработка действий без мяча: стойки, перемещения. Техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.	2	
	Техника передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Техника игры - ведение мяча правой (левой) руками, ведение «два шага» броски в кольцо.	2	
	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование игровых приемов.	2	
	Совершенствование игровых приемов.	2	

Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
Взаимодействия игроков - в парах, тройках. Учебная игра.	2
Взаимодействия игроков - в парах, тройках. Учебная игра.	2
Взаимодействия игроков - в парах, тройках. Учебная игра.	2
Взаимодействия игроков - в парах, тройках. Учебная игра.	2
Содержание учебного материала	24
Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перека- том в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последую- щим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
В том числе практические занятия	24
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
Техника нападающего удара – нападающий удар из зоны №2 и №4. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи.	2
Техника нападающего удара – нападающий удар из зоны №2 и №4. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи.	2
Техника выполнения одиночного и группового блока. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам.	2
Техника выполнения одиночного и группового блока. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам.	2
Двусторонняя игра по упрощенным правилам - индивидуальные, групповые и командные действия в игре.	2
Двусторонняя учебная игра с заданием – подача по зонам, первый прием мяча только снизу двумя руками с последующим пасом в зону №3.	2
Тактические действия в игре – нападающий удар, одиночный блок, групповой блок.	2
Тактические действия в учебной игре - индивидуальные, групповые и командные дей-	2

ствия в игре.		
Содержание учебного материала		20
Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по футболу.		
В том числе, практические занятия		20
Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; техника безопасности.		2
Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.		2
Упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.		2
Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.		2
Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.		2
Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.		2
Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.		2
Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.		2
Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.		2
Индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		2
Содержание учебного материала		18
Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Техника безопасности.		
В том числе практические занятия		18

	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.	2	
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	2	
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	2	
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	2	
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	2	
	Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.	2	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	В том числе практические занятия	18	
	Техника безопасности. Закрепление и совершенствование элементов техники хода.	2	
	Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Закрепление и совершенствование элементов техники хода, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Освоение техники прыжков с малого трамплина, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Освоение техники прыжков с малого трамплина, равномерное прохождение дистанции 2-3 км.	2	
	Совершенствование техники лыжного хода - контрольная тренировка прохождение ди-	2	

	станции девушки -3 км, юноши – 5 км.		
	Учебные соревнования: девушки – 3 км, юноши – 5 км.	2	
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, гантелями, набивными мячами, обручем, скакалкой. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения и нарушения осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности.	14	
	В том числе практические занятия	14	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Общеразвивающие упражнения у шведской стенки. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силовых качеств.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с партнером, у шведской стенки. Общеразвивающие упражнения на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах. Комплекс упражнений для формирования осанки.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения на развитие координации, гибкости, равновесия. Выполнения комплекса упражнений для коррекции зрения.	2	
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности. Развитие физических качеств. Круговой метод тренировки. Развитие основных мышечных групп. Коррекция фигуры. Комплексы упражнений на различные группы мышц.		
	В том числе практические занятия	16	

	Техника безопасности. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Упражнения со скакалкой.	2	
	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	
	Комплекс упражнений с гирями (юн.), скакалками и обручами (дев.). Комплекс упражнений с гантелями.	2	
	Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы мышц ног. Рывок гири 16 кг левой (правой) руками.	2	
	Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.	2	
	Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.	2	
	Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.	2	
	Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	16	
	В том числе практические занятия	16	
	Теоретическая часть. Общие положения ППФП обучающихся.	2	
	Гимнастические упражнения, упражнения легкой атлетики, спортивные игры.	2	
	Гимнастические упражнения, упражнения легкой атлетики, спортивные игры. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	

	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Общеразвивающие упражнения на координацию, гибкость и выносливость.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения л/атлетики, спортивные игры, плавание, упражнения на развитие силовых качеств. Элементы прикладных видов спорта: полоса препятствий, лазания по канату, шесту.	2	
	Выполнение комплексов упражнений ППФП в зависимости от профессии – профессиональная программа. Сдача зачетных нормативов по ППФП.	2	
	Занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	6	
	ВСЕГО	190	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка
- Тренажеры
- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж деней/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-59916-9913-6.

5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5534-02612-2.

Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879

2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2

3. Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2015

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-97180613-4

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с.

6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

7. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.пф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом согласно нормативам, четко объяснять правила закаливания; - обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе программы, подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики в соответствии с принятыми нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - анализ сообщений - тестирование, - наблюдение за проведением своего комплекса зарядки в группе
<p>Умения</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 специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотное составление комплекса УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ; - составление правил закаливания в соответствии с требованиями; - демонстрация умений выполнять упражнения на расслабление; - демонстрация преодоления полосы препятствий, прыжка в длину с места, отжимание от пола в упоре лежа, подъем переворотом на перекладине в соответствии контрольным нормам; - выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормами; - результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за проведением комплекса зарядки в группе; - анализ сообщений - выполнение контрольных нормативов; - портфолио личных достижений обучающегося.

	<p>спорта; активность на занятиях физической культурой, на занятиях и в секциях;</p> <ul style="list-style-type: none">- проведение соревнования по игровым видам спорта с учетом правил;- составление комплекса производственной гимнастики с учетом полученной специальности;- демонстрация судейства по всем игровым видам спорта.	
--	---	--