


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ”

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

38.02.07 Банковское дело

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Председатель:  О.Г. Ботезат

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
О.Ю. Овчинникова  
31 августа 2021г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский Губернский колледж»

Разработчик (и): Ботезат О.Г. преподаватель ГБПОУ НГК

Александрова Н.С. преподаватель ГБПОУ НГК

Звягин И.Д. преподаватель ГБПОУ НГК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС для специальности СПО 38.02.07 Банковское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО по направлению подготовки 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации основных профессиональных образовательных программ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обязательной части циклов ППССЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для

	выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	160
- проверочные работы	-
- курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе всего:	
- самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
- подготовка рефератов	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Первый год обучения</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	4	2
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	4	2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции. Техника высокого старта	<b>Практическое занятие:</b> техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	4	2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> техника эстафетного бега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	2
Тема 1.5. Кроссовая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	2	2
Тема 1.6. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>22</b>	
Тема 2.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ	4	2

Тема 2.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Подачи мяча в зоны. Двусторонняя игра	4	2
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Двусторонняя игра	6	2
Тема 2.4. Тактика игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3	8	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>22</b>	
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	4	2
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	4	2
Тема 3.3 Техника бросков мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствования техники бросков одной рукой от плеча с места и в движении, со средней дистанции. Совершенствование техники штрафных бросков	4	2
Тема 3.4 Техника ведения мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники ведения мяча правой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Двусторонняя игра с соблюдением правил. Совершенствование техники ведения мяча с использованием подвижных игр и эстафет	4	2
Тема 3.5 Тактика игры	<b>Практическое занятие:</b> закрепление тактических приемов игры в баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Зонная защита (2 x 3). Типичная защита	6	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры (настольный теннис)</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Способы перемещения, основная исходная стойка, способы хвата ракетки	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники передвижений и способов держания ракетки. Специальные упражнения для развития скорости, реакции, внимания и оперативного мышления	2	2
Тема 4.2. Техника нападения: техника подач и нападающих ударов	<b>Практическое занятие:</b> техника нападения: техника подач и нападающих ударов. Совершенствование техники нападения и нападающих ударов	2	2
Тема 4.3. Техника защиты (защитные удары, промежуточные удары)	<b>Практическое занятие:</b> техника защиты (защитные удары, промежуточные удары). Совершенствование техники защиты (защитных ударов, промежуточных ударов)	4	2



Тема 4.4. Учебная игра	<b>Практическое занятие:</b> учебная игра. Совершенствование технических элементов в учебной игре	4	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Техника стоек, перемещений в стойке. Способы хвата ракетки, жонглирование воланом	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники стоек, перемещений в стойке. Хват ракетки. Специально-подготовительное упражнение – жонглирование воланом закрытой и открытой стороной ракетки. Развитие координационных способностей и гибкости	4	2
Тема 5.2. Техника подач. Техника ударов	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники короткой, плоской, высокодалекой подачи. Совершенствование техники короткого, плоского, атакующего («смеш») ударов. Развитие скоростно-силовых качеств	4	2
Тема 5.3. Тактика одиночной и парной игры	<b>Практическое занятие:</b> двусторонняя учебная игра. Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов	4	2
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>22</b>	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	8	2
Тема 6.2. Профессионально – прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие:</b> Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	6	2
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие:</b> техника выполнения упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы основных групп мышц. Упражнения на тренажерах по методу круговой тренировки. Инструктаж по ТБ	8	2
<b>Итого за год</b>		<b>108</b>	
<b>Второй год обучения</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	2	2

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками	2	2
Тема 2.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	2	2
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи мяча	2	2
Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	2	2
Тема 2.5. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие:</b> двусторонняя игра	4	2
Тема 2.6. Техника нападающего удара	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники нападающего удара	4	2
Тема 2.7. Техника блокирования	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники блокирования.	2	2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения упражнений на тренажёрах	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование регуляции мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений.	2	2

Тема 3.2. Техника выполнения упражнений на верхний плечевой пояс	<b>Практическое занятие:</b> совершенствовать коррекцию фигуры. Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.	2	2
Тема 3.3. Круговой метод тренировки	<b>Практическое занятие:</b> упражнения для развития силы основных мышечных групп (с амортизаторами, гантелями, гирей, штангой) 1 круг – 40*15 (сек.)	2	2
Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств	<b>Практическое занятие:</b> упражнения на все группы мышц. 2 круга –30*10 (сек.)	2	2
Тема 3.5. Базовые упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп	<b>Практическое занятие:</b> комплекс упражнений для развития и укрепления основных мышечных групп	4	2
Тема 3.6. Техника выполнения упражнения	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники выполнения упражнения. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений	2	2
<b>Раздел. 4. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Техника подачи мяча.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники подачи мяча	1	2
Тема 4.2. Техника атакующих ударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники атакующих ударов (накат справа, слева)	2	2
Тема 4.3. Техника защитных ударов.	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование техники защитных ударов (подставка, подрезка, срезка)	1	2
Тема 4.4. Техническая и тактическая подготовка одиночной игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки одиночной игры.	2	2
Тема 4.5. Техническая и тактическая подготовка парной игры	<b>Практическое занятие:</b> совершенствование технической и тактической подготовки парной игры	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за год</b>	<b>52</b>	
	<b>Всего</b>	<b>160</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в учебных помещениях, которые отвечают действующим санитарным и пожарным нормам:

- специализированные спортивные залы (для спортивных игр, гимнастики);
- тренажерный зал;
- гимнастическая площадка с гимнастическими снарядами;
- учебно-методический кабинет, оснащённый техническими средствами обучения;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивных и тренажерных залов:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина универсальная для стенки гимнастической
- Гимнастические скамейки
- Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Гири: 16, 24, 32 кг
- Секундомеры
- Весы напольные
- Кольца баскетбольные
- Щиты баскетбольные
- Сетки баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Антенны волейбольные с карманами
- Волейбольные мячи
- Бадминтонные ракетки и воланы
- Теннисные ракетки и шарики
- Ворота футбольные

- Мячи футбольные
- Мячи фитболы
- Мячи миниболы
- Резиновые амортизаторы

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование для проведения методико-практических занятий и презентации комплексов упражнений;
- ТВ и ДВД.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/475600>

*Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

*Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

*Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/474800>

#### **Дополнительные источники:**

*Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/475516>

*Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253>

*Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453951>

*Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453962>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475343>

*Алхасов, Д. С.* Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/475803>

*Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074>

*Рубанович, В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/476107>

*Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/475602>

*Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/473042>

*Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/472737>



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b> Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
<b>Знания:</b> Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

### 4.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
		<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
		<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
		<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
		<p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
		<p><b>Знание:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>