

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.03.2023 18:06:50  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Министерство образования и науки Челябинской области  
Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»  
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

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

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

Квалификация выпускника: Специалист по гостеприимству  
на базе среднего общего образования

**Содержание**

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины .....	4
2. Структура и содержание дисциплины .....	4
3. Условия реализации дисциплины .....	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	20

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально–экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

#### *уметь:*

- 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;

#### *знать:*

- 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.

### Перечень формируемых компетенций:

#### *Общие компетенции (ОК):*

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

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

### *Личностные результаты реализации программы воспитания*

Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 18</b>
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>ЛР 27</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>178</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>36</b>
в том числе:							
теоретическое обучение	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1
практические занятия	<b>172</b>	23	37	23	33	21	35
<i>самостоятельная работа</i>							
Промежуточная аттестация в форме		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	<b>Содержание воспитательного мероприятия</b>		
	Праздник ГТО. Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, сдача норм ГТО		
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	<b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и		

	<p>перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.</p>		ЛР 18,27
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	4	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Тема 1.4.</b> Виды спорта по выбору.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).</p>	6	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27</p>
Промежуточная аттестация	Зачет		<p>ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 18,27</p>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и</p>	12	<p>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР 18,27</p>

	производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ЛР 18,27
	<b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.		
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	4	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Тема 1.3.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ЛР 18,27
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 18,27
<b>3 семестр</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 ЛР 18,27
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Выполнение контрольных упражнений (тестов).		

	<b>Содержание воспитательного мероприятия</b>		
	Праздник ГТО. Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, сдача норм ГТО		
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. <i>Футбол (для юношей)</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	2	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Тема 1.4.</b> Виды спорта по выбору.	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7

	<p>упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.</p>		ОК 8 ЛР 18,27
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 18,27
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.</p>		
<b>Тема 1.2.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.</p> <p><i>Футбол (для юношей)</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в</p>		

	прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.		
<b>Тема 1.3.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 18,27
<b>5 семестр</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов). <b>Содержание воспитательного мероприятия</b> Праздник ГТО. Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, сдача норм ГТО	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
<b>Раздел 1. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 1.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27

	производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	<p><i>Волейбол.</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование.</p> <p><i>Футбол (для юношей).</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>		
<b>Тема 1.6.</b> Виды спорта по выбору.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 18,27
	<p><i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>		

	Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК 3, ОК 4 ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 18,27
		<b>Всего:</b>	<b>178</b>

### 2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Студенты специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебного предмета должно быть предусмотрено спортивное сооружение: **спортивный зал**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

##### **Спортивный зал**

*перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скамейки, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, защитные сетки на окна, защитные сетки на стены, гимнастическое бревно, гимнастический мост, спортивные маты, перекладина, эстафетные палочки, кубики для челночного бега.

##### **Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет**

*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:*

Автоматизированное рабочее место библиотекаря

Автоматизированное рабочее место читателей

Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

Принтер

Сканер

Стеллажи для книг

Кафедра

Выставочный стеллаж

Каталожный шкаф

Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

##### **Помещение для самостоятельной работы**

*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:*

Автоматизированные рабочие места обучающихся

Парты (2-х местные)

Стулья

Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду АНОПО «Челябинский колледж Комитент», с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет»

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

*Печатные издания*

1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

*Электронные издания (электронные ресурсы)*

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 22.09.2020).

2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 22.09.2020).

3. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 22.09.2020).

4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 22.09.2020).

5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 22.09.2020).

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712> (дата обращения: 22.09.2020).

#### *Дополнительные источники*

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 22.09.2020).

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 22.09.2020).

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 22.09.2020)..

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он владеет целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Использует и применяет основы здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; применяет основы здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных задач.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности при выполнении упражнений, испытывает затруднения при выполнении физических упражнений, не активен в групповой работе;</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Оценка выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Тестирование</p> <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.</p>

	материала по физической культуре, допускает существенные ошибки при выполнении упражнений, не принимает участие в групповой работе.	
--	---	--