

**Министерство образования Саратовской области**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области**  
**«Энгельсский колледж профессиональных технологий»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 69

от « 01 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.Н. Копейко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобиля**

Энгельс 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с:

Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1568 (в ред. от 17 декабря 2020 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиля».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Составители: Пашупатина Е.А. преподаватель  
высшей квалификационной категории

Рецензент: \_\_\_\_\_

#### РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой методической комиссии  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «27» июня 2022 г.

Председатель Е.И. Лукьянова Е.И.

**ОДОБРЕНО** методическим Советом ГАПОУ СО «ЭКПТ» для применения в учебном процессе при реализации основной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиля

Протокол № 11 от «30» юня 2022 г.

Председатель Т.П. Трунтова Т.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Программа учебной дисциплины предназначена для реализации по программе подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ).

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

### **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	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
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, клиентами.	
ОК.05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	
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	

ОК.09	культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	
ОК.10	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК.11	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	
	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>		<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.		<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.		<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.		<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».		<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.		<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.		<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.		<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.		<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремитель-		<b>ЛР 9</b>

но меняющихся ситуациях.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	ЛР 13
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных	ЛР 14
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР 15
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР 16
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 17
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР 18
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 19
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	ЛР 20
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	ЛР 21
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Проявляющий уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Саратовской области, Российской Федерации в целом.	ЛР 22
Проявляющий уважение к труду и людям труда, к трудовым достижениям, создание атмосферы уважения к труду представителей данных профессий.	ЛР 23
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Умеющий выполнять осознанный выбор профессиональной деятельности на основе самооценки своих качеств и в соответствии со своими интересами и потребностями, сформированное активное и ответственное отношение к выбору жизненного пути и выбору будущей профессиональной деятельности.	24
Коммуникабельный, самодостаточный, уверенный в своих силах и	25

компетенциях, адаптирующийся к условиям жизни, способный к большим жизненным и профессиональным проектам.	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Понимающий сущность и социальную и экономическую значимость выбранной профессии/специальности	<b>ЛР 26</b>
Принимающий на себя ответственность за качество образовательного процесса	<b>ЛР 27</b>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>164</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>162</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета</b>	

### 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
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры				
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала			ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		

		Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18</b>
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2	Техника прыжка в длину с места		
	3	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>42</b>	
	1	Обучение высокого, низкого старта. Старта, стартового разгона, финиширования	2	
	2	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	4	Обучение высокого, низкого старта. Старта, стартового разгона, финиширования	2	
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	7	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	8	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	9	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	10	Обучение техники эстафетного бега	2	
	11	Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	12	Бег на средние дистанции 500,800м	2	
	13	Обучение техники бега на длинные дистанции	2	
	14	Обучение техники прыжка в длину с места	2	
	15	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	16	Обучение техники метание гранаты с места	2	
	17	Обучение техники метания гранаты с 3-	2	



		х шагов		
	18	Обучение техники метание гранаты с разбега	2	
	19	Совершенствование техники метание гранаты с места	2	
	20	Совершенствование техники метание гранаты с разбега	2	
	21	Сдача контрольных нормативов: бег	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневный бег, прыжки, занятия в спортивных секциях Комплекс утренней гигиенической гимнастики	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>36</b>	
		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18</b>
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
		<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>36</b>	
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	3	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	4	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	5	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	6	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».	2	
	7	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	8	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	9	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	10	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	11	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	12	Техника владения баскетбольным мячом.	2	
	13	Выполнение контрольных нормативов:	2	

		«ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.		
	14	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	15	Тактика нападения в баскетболе.	2	
	16	Тактика защиты в баскетболе.	2	
	17	Учебная игра в баскетбол	2	
	18	Учебная игра в баскетбол	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отрабатывать элементы введения, передач и бросков в кольцо. Посещение спортивных секций по баскетболу	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>42</b>	
		<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18</b>
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
		<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>42</b>	
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	2	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	5	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	6	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	
	7	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	8	Групповые действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	9	Командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	
	10	Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	
	11	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
	12	Техника прямого нападающего удара.	2	
	13	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
	14	Техника прямого нападающего удара.	2	
	15	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	

	16	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	17	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	18	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	19	Учебная игра в волейбол.	2	
	20	Контрольная игра в волейбол.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники, изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, занятия в секциях		-	
Раздел 5. Гимнастика			10	ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18
Тема 5.1 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	3	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	4	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	5	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в тренажерном зале		-		
Раздел 6. Лыжная подготовка			32	ОК1-ОК11 ЛР1 – ЛР18
Лыжная подготовка. Коньковый ход.	Содержание учебного материала			
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		32	
	1	Передвижение по пересечённой местности	2	
	2	Передвижение по пересечённой местности.	2	
	3	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	4	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	5	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
	6	Полуконьковый и коньковый ход. Катание на коньках.	2	
	7	Подвижные игры на коньках.	2	

	8	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	9	Бег по стадиону. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.	2	
	10	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	11	Сдача контрольного норматива 3км	2	
	12	Сдача контрольного норматива 3км	2	
	13	Сдача контрольного норматива 3км	2	
	14	Сдача контрольного норматива 5 км	2	
	15	Сдача контрольного норматива 5 км	2	
	16	Сдача контрольного норматива 5 км	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики		
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>			<b>162</b>	<b>-</b>
<b>Проверка выполнения самостоятельной работы</b>			<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>			<b>164</b>	<b>-</b>

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

- универсальный спортивный зал,
- тренажёрный зал,
- открытый стадион широкого профиля оборудованных раздевалок.

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура.— М., 2021.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2021.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2021.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под

редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2021.

#### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2020. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2019. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
6. Бурбо,Л.Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2020. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся/ Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2019. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг/ Г. Горцев. -М.: Вече, 2019. - 320 с.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 2018. - 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2019. - 192с.
- 12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 2020. - 272с.
- 13.А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2019.- 160 с.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2020. - 72 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>умения:</b> <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>	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<b>знания:</b> <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>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование