

Министерство образования Красноярского края  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ «КрИМТ»  
В.Е. Попков  
приказ от 29.06.2019 №142/1-о

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки)

**среднего профессионального образования (базовый уровень)**

г. Красноярск  
2019 г.

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 23 июля 2015 г.

**Разработчики:**

Портнов Сергей Евгеньевич, преподаватель физического воспитания  
КГБПОУ «КрИМТ»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент – Шагина А.В., председатель ЦК ОД \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

Адаменко Инга Владиславовна, руководитель физического воспитания  
КГБПОУ «Красноярский строительный техникум»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

**Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией протокол № 10 от «14» июня 2019 г.

Председатель ЦК ОД \_\_\_\_\_ / А.В. Шагина

**Утверждено**

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ \_\_\_\_\_ Приказ 29.06.2019 №142/1-о

**Согласовано**

Директор ООО "СК-Сибирь"

М.В. Лешков/ \_\_\_\_\_ 28.06.2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной по профессии СПО 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Цикл базовых общеобразовательных дисциплин- 1,2 курсы ,1,2,3,4 семестры.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности.
- Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом,

туризмом

- Занятия в спортивных клубах, секциях
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

В результате освоения учебной дисциплины 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.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                             | <b>Объем часов</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                          | <i>256</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                               | <i>171</i>         |
| в том числе:                                                                                          |                    |
| лабораторные работы                                                                                   | -                  |
| практические занятия                                                                                  | <i>147</i>         |
| сдача контрольных нормативов                                                                          | <i>24</i>          |
| контрольные работы                                                                                    | -                  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                    | <i>85</i>          |
| в том числе:                                                                                          |                    |
| – изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт)           |                    |
| – выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика) |                    |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>                                                             |                    |

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

I курс 101 часов – аудиторной нагр., и 51 час – самостоятельной

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.            | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                           | 2                                                                                                   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                              | <b>18</b>   |                  |
| <i>Тема 1.1.</i>            | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                             | 2           |                  |
| <i>Тема 1.2.</i>            | Техника бега на короткие и средние дистанции.                                                       | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                             | 2           |                  |
| <i>Тема 1.3.</i>            | Техника бега на длинные дистанции.                                                                  | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                             | 2           |                  |
| <i>Тема 1.4.</i>            | Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.                                                    | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                             | 2           |                  |
| <i>Тема 1.5.</i>            | Контрольные упражнения.                                                                             | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Спортивные игры: баскетбол</b>                                                                   | <b>24</b>   |                  |
| <i>Тема 2.1.</i>            | Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия                        | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                             | 2           |                  |
| <i>Тема 2.2.</i>            | Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук.                                     | 2           | 1                |
| <i>Тема 2.3.</i>            | Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног.                       | 2           | 1                |
| <i>Тема 2.4.</i>            | Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия.                                           | 2           | 1                |
| <i>Тема 2.5.</i>            | Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног.                        | 2           | 1                |
| <i>Тема 2.6.</i>            | Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.                                                     | 2           | 1                |
| <i>Тема 2.7.</i>            | Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.                                      | 2           | 1                |

|                  |                                                                                                                          |           |   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <i>Тема 2.8.</i> | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.                                                                          | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <i>Тема 2.9.</i> | Учебные игры. Контрольные упражнения.                                                                                    | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Спортивные игры: волейбол</b>                                                                                         | <b>22</b> |   |
| <i>Тема 3.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения .Упражнения общего воздействия.                      | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <i>Тема 3.2.</i> | Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук. | 2         | 1 |
| <i>Тема 3.3.</i> | Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.                                          | 2         | 1 |
| <i>Тема 3.4.</i> | Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища                                                                    | 2         | 1 |
| <i>Тема 3.5.</i> | Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.                                                                | 2         | 1 |
| <i>Тема 3.6.</i> | Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.                                                                  | 2         | 1 |
| <i>Тема 3.7.</i> | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.                                                                          | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         | 2 |
| <i>Тема 3.8.</i> | Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.                                                                     | 2         |   |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Лыжный спорт</b>                                                                                                      | <b>30</b> |   |
| <i>Тема 4.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.                     | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <i>Тема 4.2.</i> | Техника ПДХ.                                                                                                             | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <i>Тема 4.3.</i> | Техника торможения. Техника ОДХ.                                                                                         | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                  | 2         |   |
| <i>Тема 4.4.</i> | Техника поворотов, техника бесшажного хода                                                                               | 2         | 1 |

|                  |                                                                                                                        |           |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| Тема 4.5.        | Техника ООХ.                                                                                                           | 2         | 1 |
| Тема 4.6.        | Техника подъемов и спусков.                                                                                            | 2         | 1 |
| Тема 4.7.        | Изучение техники ООХ.                                                                                                  | 2         | 1 |
| Тема 4.8.        | Лыжные гонки (5000 м.). Контрольные упражнения.                                                                        | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Спортивные игры: футбол</b>                                                                                         | <b>22</b> |   |
| Тема 5.1.        | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.                    | 2         |   |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| Тема 5.2.        | Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча.<br>Упражнения для развития мышц рук.                          | 2         | 1 |
| Тема 5.3.        | Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.                                                        | 2         | 1 |
| Тема 5.4.        | Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.                                                                        | 2         | 1 |
| Тема 5.5.        | Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.                                                                          | 2         | 1 |
| Тема 5.6.        | Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.                                                                        | 2         | 1 |
| Тема 5.7.        | Учебные игры.                                                                                                          | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| Тема 5.8.        | Контрольные упражнения.                                                                                                | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Плавание</b>                                                                                                        | <b>20</b> |   |
| Тема 6.1.        | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| Тема 6.2.        | Изучение техники плавания кролем (на груди).                                                                           | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| Тема 6.3.        | Изучение техники плавания кролем (на спине).                                                                           | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |

|                         |                                                       |           |   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|---|
| <i>Тема 6.4.</i>        | Изучение техники старта, поворотов, финиширования.    | 2         | 1 |
| <i>Тема 6.5.</i>        | Совершенствование техники плавания кролем.            | 2         | 1 |
|                         | Самостоятельная работа:                               | 2         |   |
| <i>Тема 6.6.</i>        | Контрольные упражнения.                               | 2         | 1 |
| <b><i>Раздел 7.</i></b> | <b><i>Легкая атлетика</i></b>                         | <b>20</b> |   |
| <i>Тема 7.1.</i>        | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2         | 1 |
|                         | Самостоятельная работа:                               | 2         |   |
| <i>Тема 7.2.</i>        | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 2         | 1 |
|                         | Самостоятельная работа:                               | 2         |   |
| <i>Тема 7.3.</i>        | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  | 2         | 1 |
|                         | Самостоятельная работа:                               | 2         |   |
| <i>Тема 7.4.</i>        | Совершенствование техники прыжка в длину.             | 2         | 1 |
| <i>Тема 7.5.</i>        | Совершенствование техники метания гранаты.            | 2         | 1 |
| <i>Тема 7.6.</i>        | Контрольные упражнения.                               | 2         | 1 |
| <i>Тема 7.7.</i>        | Зачетный урок.                                        | 1         | 2 |

**I курс 101 часов – аудиторной нагр., и 51 час – самостоятельной**

## II курс 70 часов – аудиторной нагр., и 34 часов – самостоятельной

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.                                  | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                         | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                    | <b>18</b>   |                  |
| Тема 1.1.                   | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.    | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 1.2.                   | Техника бега на короткие и средние дистанции.                                                                             | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           | 1                |
| Тема 1.3.                   | Техника бега на длинные дистанции.                                                                                        | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 1.4.                   | Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.                                                                          | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 1.5.                   | Контрольные упражнения.                                                                                                   | 2           | 2                |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Спортивные игры: баскетбол</b>                                                                                         | <b>12</b>   |                  |
| Тема 2.1.                   | Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.                          | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 2.2                    | Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.                     | 2           | 1                |
| Тема 2.3.                   | Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.                 | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 2.4.                   | Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.                                               | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| <b>Раздел 3.</b>            | <b>Спортивные игры: волейбол</b>                                                                                          | <b>12</b>   |                  |
| Тема 3.1.                   | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.    | 2           | 1                |
|                             | Самостоятельная работа:                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 3.2.                   | Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук. | 2           | 1                |
| Тема 3.3.                   | Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.                                                | 2           | 1                |

|                  |                                                                                                                        |           |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <i>Тема 3.4.</i> | Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.                                                                    | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Лыжный спорт</b>                                                                                                    | <b>18</b> |   |
| <i>Тема 4.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <i>Тема 4.2.</i> | Техника ПДХ, торможения.                                                                                               | 2         | 1 |
| <i>Тема 4.3.</i> | Техника ОДХ, поворотов.                                                                                                | 2         | 2 |
| <i>Тема 4.4.</i> | Техника ООХ, техника бесшажного хода. Зачетный урок                                                                    | 2         | 1 |
| <i>Тема 4.5.</i> | Техника подъемов и спусков.                                                                                            | 2         | 1 |
| <i>Тема 4.6.</i> | Лыжные гонки (5000 м.).                                                                                                | 2         | 2 |
| <i>Тема 4.7.</i> | Контрольные упражнения.                                                                                                | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Спортивные игры: футбол</b>                                                                                         | <b>12</b> |   |
| <i>Тема 5.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <i>Тема 5.2.</i> | Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.<br>Упражнения для развития мышц рук.                                  | 2         | 1 |
| <i>Тема 5.3.</i> | Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.                                            | 2         | 1 |
| <i>Тема 5.4.</i> | Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.                                                                    | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Плавание</b>                                                                                                        | <b>14</b> |   |
| <i>Тема 6.1.</i> | Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. | 2         | 1 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <i>Тема 6.2.</i> | Изучение техники плавания кролем (на груди).                                                                           | 2         | 1 |
| <i>Тема 6.3.</i> | Изучение техники плавания кролем (на спине).                                                                           | 2         | 1 |
| <i>Тема 6.4.</i> | Изучение техники старта, поворотов, финиширования.                                                                     | 2         | 1 |
| <i>Тема 6.5.</i> | Совершенствование техники плавания кролем.                                                                             | 2         | 1 |
| <i>Тема 6.6.</i> | Контрольные упражнения.                                                                                                | 2         | 3 |
| <b>Раздел 7.</b> | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                 | <b>18</b> |   |
| <i>Тема 7.1.</i> | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                                        | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <i>Тема 7.2.</i> | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                   | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |
| <i>Тема 7.3.</i> | Совершенствование техники прыжка в длину.                                                                              | 2         | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                                                                                                | 2         |   |

|                  |                                        |   |   |
|------------------|----------------------------------------|---|---|
|                  |                                        |   |   |
| <i>Тема 7.4.</i> | Метание гранаты.                       | 2 | 2 |
|                  | Самостоятельная работа:                | 2 |   |
| <i>Тема 7.5.</i> | Контрольные упражнения. Зачетный урок. | 2 | 2 |

**II курс 70 часов – аудиторной нагр., и 34 часов – самостоятельной**

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

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

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

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

##### **Списки основной литературы**

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2016.– №23 (175).
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2015.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 252 с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2017 г.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2015. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме зачета.

| Результаты обучения                                                                                                                                                            | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные знания:</b>                                                                                                                                                       |                                                              |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                  | – Опрос                                                      |
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                                                                       |                                                              |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;                                                              | – Формирование индивидуальных комплексов упражнений          |
| <b>Формируемые компетенции</b>                                                                                                                                                 |                                                              |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                                                                   | – Опрос, беседа                                              |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.                                                            | – Разработка индивидуального комплекса физических упражнений |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | – Участие в соревнованиях                                    |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                 | – Разработка индивидуального комплекса физических упражнений |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                                  | – Наблюдения                                                 |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                                           | – Участие в соревнованиях<br>– Наблюдения                    |