

Министерство транспорта Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бологовский колледж»

«Согласовано»

Зам. директора по УР

ГБПОУ «Бологовский колледж»

 / С.М. Правдина

«31» 08 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
ГБПОУ «Бологовский колледж»
 / В.Г. Мищенко
«31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

для профессии

43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте

г. Бологое
2022 г.

Рабочая программа учебного предмета предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура

Организация – разработчик ГБПОУ «Бологовский колледж»

Разработчики: Антонов Вадим Игоревич, Ефимов Кирилл Андреевич
преподаватели физической культуры ГБПОУ «Бологовский колледж»

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии преподавателей

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 года

Председатель ПЦК: _____ /А.В. Зюзько /

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке рабочих и служащих по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06. Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета:

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

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

1.4. Планируемые результаты

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки 256 часов , в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Итоговая аттестация в форме Зачета и Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты
1	2	3	4	
Раздел 1 теоретические сведения		2		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 1.1 Основное понятие: физическая культура	1.Основное понятие: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы определяющиездоровый образ жизни: личная и общественная гигиена. Техника безопасности на занятиях по физкультуре.	2		
Раздел 2 гимнастика		22		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 2.1 Техника безопасности во время занятий по гимнастике.	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности во время занятий по гимнастике. Строевые приёмы. Изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения развивающие гибкость. Коррекционные упражнения на осанку, органы зрения. 2.Строевые приемы: перестроение, размыкание, смыкание. Повторение: акробатических элементов из школьной программы; комплекс УГГ. 3. Строевые приемы - повторение. Совершенствование акробатики. Упражнение на перекладине(ю). Развитие силовых качеств плечевого пояса и мышц брюшного пресса. 4.Комплекс УГГ; закрепление акробатических элементов – индивидуальная комбинация. Игры - эстафеты	8 2 2 2		
Тема 2.2. Изучение комбинаций с	Содержание учебного материала 1.Изучение комбинаций с обручем (д) с гимнастическими палками(ю). Домашнее задание на оценку: пресс-20-27-35(д); 25-35-40(ю). Акробатика –	10 2		

обручем (д) гимнастическими палками (ю)	повторение.			
	2.Акробатическая комбинация. Повторение комбинаций с обручами, с гимнастическими палками.	2		
	3.Повторение комбинаций с обручем и гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. Развитие быстроты и координации движений.	2		
	4. Акробатическая комбинация. Комбинаций с обручами, с гимнастическими палками.	2		
	5 Комбинация с обручами(д); с гимнастическими палками(ю); подтягивание; поднос ног из упора на предплечья.	2		
Тема 2.3. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала	4		
	1.Профессионально – прикладная подготовка (упражнения) – развитие силовых качеств. Игры развивающие быстроту, ловкость.	2		
	2.Профессионально прикладная физическая подготовка. Упражнения развивающие координационные способности. Игры – эстафеты.	2		
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1. Баскетбол		22		ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Содержание учебного материала	12		
	1.Техника безопасности на занятии спортивными играми. Техника индивидуальная: ведение-передачи-броски в кольцо-школьная программа-повторение. Игры с элементами баскетбола.	2		
	2.Техника ведения мячом в связке индивидуально: передачи-ведение-броски-совершенствование. Броски в кольцо со среднего и близкого расстояния. Игра с элементом баскетбола.	2		
	3.Правила игры по баскетболу-изучение. Совершенствование индивидуальной техники владения с мячом. Развитие игрового мышления. Игра с элементом баскетбола.	2		

	4.Изучение взаимодействий 2х и 3х трюков в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Игры с элементами баскетбола.	2		
	5.Закрепление индивидуальной техники владения мячом в связке: передачи-ведения-броски в кольцо. Двусторонняя учебная игра в баскетбол. Правила игры.	2		
	6.Индивидуальная техника владения мячом связка упражнений; правила игры по баскетболу. Двусторонняя игра.	2		
Тема 3.2. Футбол	Содержание учебного материала	10		
	1.Техника безопасности по футболу. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта. Техника владения мячом-изучение.	2		
	2.Индивидуальная техника владения мячом: ведение мяча, остановки, удары- совершенствование. Игры с элементами футбола. Двусторонняя учебная игра в футбол	2		
	3.Изучение обманных движений: «Уходом-выпадом» ударом ногой; с переносом ноги через мяч. Повторение индивидуальной техники. Двусторонняя учебная игра в футбол	2		
	4.Закрепление индивидуальной техники владения мяча в связке. Домашнее задание на оценку: прыжки со скакалкой в течении 30 сек; отжимание. Учебная игра.	2		
	5.Индивидуальная техника владения мячом-ведение спиралью, «зигзаг»-змейкой, удар по воротом; обводка стоек. Двусторонняя игра в футбол.	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка		30		
	Содержание учебного материала	30		
	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции в равном темпе 3км(ю), 2км(д)	2		

	<p>2. Повороты на месте; техника ПДХ и ОБХ-повторение школьной программы. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Защита рефератов</p> <p>3. Продолжение изучение поворотов на месте с инвентарём. Равномерное прохождение дистанции до 3 км, повторение техники ПДХ и ОБХ.</p> <p>4. Техника поворотов на месте; техника ОДХ-ПДХ-ОБХ. Игры эстафеты, включая технику поворотов и ходов. Прохождение дистанции до 3 км-равномерный темп</p> <p>5. Совершенствование техники лыжных ходов: ОБХ-ПДХ; ОДХ-ООХ. Прохождение в связке- повороты на месте. Развитие скоростной выносливости игровым методом.</p> <p>6. Повороты на месте на оценку. Прохождение дистанции равномерным темпом 3 км(д), 5 км(ю). упражнения восстановления.</p> <p>7. Техника: ПДХ и ОБХ. Игры эстафеты-развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции в умеренном темпе 2 км; 1 км.</p> <p>8. Техника: ОДХ; ООХ. Прохождение дистанции 3 км(д), 5 км(ю)-в среднем темпе-грамотно применяя лыжную технику</p> <p>9. Горнолыжная техника: подъем-спуск-поворот на параллельных лыжах-изучение. Развитие скоростно-силовой выносливости.</p> <p>10. Совершенство горнолыжной связки: подъем «ёлочкой», спуск-в средней стойке-поворот на параллельных лыжах. Изучение поворота переступанием. Игры – эстафеты</p> <p>11. Изучение - поворота упором. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Прохождение дистанции 2 км(д), 3 км(ю).</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
--	---	---	--

	14.Совершенствование горнолыжной техники, индивидуальная связка по дистанции 3-5км. Анализ прохождения.	2		
	15.Горнолыжная техника : подъем-спуск- поворот (переступом, на параллельных лыжах). Развитие спортивной выносливости.	2		
	16.Дистанция 3км(д); 5км(ю). Подготовка лыжного инвентаря (смазка, растирка) Анализ прохождения дистанции.	2		
Раздел 5 Легкая атлетика		24		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 5.1. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	14		
	1.Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Классификация легкой атлетики. Изучение: прыжки в длину с места; фазы бега на 100м.	2		
	2.Прыжки в длину с места-совершенствование. Закрепление фаз бега на короткие дистанции. Игры: Снайпер, Два мяча через сетку.	2		
	3. Закрепление прыжков в длину с места. Изучение – метание гранат. Развитие быстроты движения. Игра в футбол.	2		
	4.Совершенствование метания гранаты. Развитие общей выносливости игровым методом. Упражнения на восстановление.	2		
	5.Прыжки в длину с разбега- совершенствование школьной программы. Полоса препятствий. Упражнения ППФП. Футбол.	2		
	6. Поднос ног из виса; доклад ППФП. Прыжки в длину с разбега- повторение. Футбол.	2		
	Содержание учебного материала	10		
Тема 5.2. Бег по пересеченной местности.	1.Бег на короткие дистанции – развитие скоростной выносливости; прыжки в длину с разбега-повторение. Игра в футбол, снайпер.	2		
	2.Бег на короткие расстояния 30-80-100м. Прыжки в длину с разбега.	2		

	3. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Футбол. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Полоса препятствий. Бег на 100м. Футбол.	2		
	4. Бег 100м на время. Метание гранаты – повторить. Подготовиться к бегу на 500м(д); 1000м(ю). Двусторонние игры: Снайпер; Два мяча через сетку.	2		
	5. Бег 500м(д); 1000м(ю); метание гранты. Упражнения развивающие прыгучесть. Игра- Два мяча через сетку.	2		
	Подведение итогов. Зачет	2		

2 курс

Раздел 6 теоретические сведения		2		ЛР1, ЛР9, ЛР20
	Тема 6.1 Здоровый образ жизни и его основные элементы	2		
	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и его основные элементы : отказ от вредных привычек, соблюдение оптимального режима труда и отдыха, двигательная активность, сохранение функциональных резервов организма, сбалансированное питание, духовно – нравственное совершенство. Особенности физические тренировки организма. Профессионально – прикладная физическая подготовка : цели, задачи, средства, методы формирования профессии – значимых двигательных навыков.	2		
Раздел 7 Легкая атлетика		20		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 7.1. Профессионально-прикладное значение легкой атлетики	Содержание учебного материала			
	1. Профессионально- прикладное значение легкой атлетики, нормативы по легкой атлетике. Техника безопасности. Повторение бега на короткие дистанции (фазы бега). Прыжки в длину с места. Полоса препятствий. Игры – футбол, волейбол, снайпер.	2		
	2. Прыжки в длину с места, специальные физические упражнения; развитие скоростных качеств, быстроты движений игровыми методами.	2		

	3. Развитие специальными упражнениями, развивая скоростную выносливость. Бег 100 – 60 – 30 метров.. полоса препятствий. Комплексы упражнений: коррекция плоскостопия, ____, органов зрения. Игры.	2		
	4. Развитие прыгучести, специальные упражнения для прыжков, прыжки с места; бег на 100 метров, фазы бега – повторение. Игры: футбол, снайпер, два мяча через сетку.	2		
	5. Прыжки с места. Специальные упражнения для развития прыгучести, скоростной выносливости: 100 – 60 – 30 метров. Двусторонние игры: футбол, волейбол.	2		
	6. Техники прыжка в длину с разбега; метание гранаты. Развитие общей выносливости.	2		
	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега; метание гранаты. Подготовка к бегу на средние дистанции. Игры, развивающие выносливость.	2		
	8. Метание гранаты на дальность; прыжки с разбега. Полоса препятствий; футбол, волейбол.	2		
	9. Бег 100 метров на время; прыжки в длину с разбега. Развитие общей выносливости игровым методом.	2		
	10. Бег 2000 метров (д); 3000 (ю); метание гранаты на дальность. Игры: футбол, снайпер, два мяча через сетку.	2		
		22		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Раздел 8 Спортивные игры Тема 8.1. Волейбол.	Содержание учебного материала			
	1. Техника безопасности и нагрузка при занятиях спортивными играми. Изучение верхней передачи мяча; нижней передачи мяча. Развитие скоростной выносливости игровым методом. Упражнения на восстановление.	2		
	2. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом: верхняя	2		

	передача сверху двумя руками и нижняя. Подача нижняя прямая. Игры – эстафеты.	2		
	3.Правила игры по волейболу. Совершенствование передач мяча; нижней прямой подачи мяча. Игры с элементами волейбола. Развитие координации движений.	2		
	4.Передача мяча в парах и нижней прямой подачи; игровые ситуации. Развитие быстроты мышления и внимания. Учебная двусторонняя игра.	2		
	5.Правила игры. Закрепление техники приемов игры. Изучение прямого нападающего удара. Двусторонняя игра с соблюдением правил.	2		
	6.Комплекс разминки в парах. Совершенствовать технику владения мячом в игровых ситуациях. Развитие быстроты мышления. Двусторонняя игра.	2		
	7.Комплекс ОФП. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование – совершенствование. Учебная игра.	2		
	8.Передачи в парах, тройках, через сетку. Подача прямая, нижняя, прямой нападающий удар – повторение. Учебная игра.	2		
	9.Прыжки со скакалкой. Повторение подач и передач. Развитие быстроты реакции, движений. Учебная игра.	2		
	10.Техника передач сверху двумя руками; снизу двумя руками. Повторение прямого нападающего удара. Игра.	2		
	11.Нижняя прямая подача мяча. Правила игры по волейболу; развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра.	2		
Раздел 9 лыжная подготовка		26		ЛР1, ЛР9, ЛР20
Тема 9.1. Лыжные	Содержание учебного материала	26		

ГОНКИ	1.Техника безопасности при занятиях л/подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции, ознакомление – до 2-ух км.восстановительные упражнения.	2	
	2.Успехи и неудачи на Олимпийских играх по лыжному спорту. Повторение: строевых приемов; техники ПДХ, ОБХ, ООХ. Развитие общей выносливости.	2	
	3.Прохождение дистанции 3км. (д); 5км.(ю) с грамотным перемещением техники ПДХ, ООХ, ОБХ, ОДХ в зависимости от условия скольжения.	2	
	4.Совершенствование техники подъемов, спусков; поворот упором и на параллельных лыжах; развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
	5.Закрепление техники горнолыжный подъем – скользящим шагом, елочкой, спуск в высокой стойке, торможение «плугом».	2	
	6.Повторение горнолыжной техники: подъем - елочкой, спуск в средней стойке; поворот переступанием. Игры – эстафеты.	2	
	7.Совершенствование и грамотное прохождение дистанции в зависимости от условий скольжения и рельефа.	2	
	8.Развитие скоростно-силовой выносливости; грамотное перемещение горнолыжной технике по дистанции 3 км.	2	
	9.Развитие общей выносливости и силовых качеств плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	2	
	10. Техника лыжных ходов: ПДХ, ООХ, ОДХ, ОДХ – грамотно применять по учебному кругу. Развитие скоростно-силовой выносливости. Упражнения на восстановление.	2	
	11.Подъем переворотом (ю); техника лыжных ходов; повторение подъема скользящим шагом; спуск в средней стойке; поворот упором.	2	

	12.Выход силой (ю); повторение горнолыжной техники; поворот на параллельных лыжах; торможение «плугом»			
	13. Горнолыжная связка, подъем, спуск, поворот (торможение). Подтягивание; поднос ног к перекладине.			
	Дифференцированный зачет	1		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Личностные результаты указываются в соответствии с программой воспитания по профессии 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала

, 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 атлетической гимнастикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком 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.).
-

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А. физическое воспитание/ - учебн. Пособие для сред. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш.шк.
2. Спортивная медицина В.Л.Карпмана – М.: физкультура и спорт.
3. Физическая культура/ А.А.Бишаева/: учебник для студентов средн. проф. образ.-М:
4. Физическая культура: учебник для студентов средн. проф. образ. (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.) 10-е издат. «Академия» 2020г.

Дополнительные источники

1. Вилевский М.Я./ Основы здорового образа жизни студента/ М – Высш.шк. журн.№2,5,6 2021 г.

2. Основы военной службы: учебн. пособия для студентов учреждений сред.проф. образ./А.Г.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васильев / М: издат. Центр «Академия» 2020 г.
3. А.Ф. Синяков самоконтроль физкультурника – М: знание Сер. «Физкультура и спорт» 2019 г.
4. Иорданский Ф.А. Главный рекорд – здоровье! (советы врача начинающим спортсменам и физкультурникам) – М: Знание 2018 Сер. «Физкультура и спорт» №8.
5. Жолдак В.М. Труд и физическая культура – М: 2018 г. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана – М: ФиС 2018 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных

заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
Знания:	
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
Основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.