

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура**

Составитель:

Хабиров И.З., преподаватель ГБПОУ УКРТБ

Вылегжанин В.Т., преподаватель ГБПОУ УКРТБ

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

наименование дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	– 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 профессии (специальности)	– о роли 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

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
- теоретическое обучение	12
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	148
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ¹	8
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Распределение содержания по годам обучения

	2 курс		3 курс		4 курс	
Содержание	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Теоретическое обучение	2	2	2	2	2	2
Практические занятия	28	42	24	24	18	12
В том числе:						
Л/атлетика	4	6	4	8	8	
Баскетбол	10	8		6	4	
Волейбол	10	8	10	4	2	
Лыжная подготовка	6	4	6	6	2	
Гимнастика		12	4			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	2	4	4	
Подготовка к сдаче норм ГТО		6	2			
Самостоятельная работа	2	2	2	2		
Всего	32	46	28	28	20	14

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

3 семестр			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	4	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	ОК 6
	2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	8	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 6
	4. Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	ОК 7
	5. Овладение техникой передачи и броска мяча с места	2	ОК 8
	6. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в	Содержание	2	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК 6

движении, ведение – 2 шага – бросок	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146		OK 7 OK 8
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	10	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	OK 6
	9.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	OK 7
	10. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	OK 8
	11. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD* Кроссфит) (*workout of the day — тренировка дня)	Содержание	6	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	12. Лыжная подготовка (имитация)	2	OK 6
	13-14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	4	OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105		OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 5.1. Сущность и содержание	Содержание	2	OK 3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	

ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203		ОК 4
			ОК 6
			ОК 7
			ОК 8
Всего за семестр			32
4 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	6	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	15. Техника беговых упражнений	2	ОК 6
	16. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 7
	17. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78		
Раздел 2. Баскетболл			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание	8	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	18. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК 6
	19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152		
Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание		ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	20. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	ОК 6

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	21. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-160		OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр 160-164		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	4	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	22. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	OK 6
	23. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-121		OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 121-123		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание	4	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	24. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	OK 6
	25. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-124		OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 124-125		
Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)	Содержание	4	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	26. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	OK 6
	27. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112		OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	12	OK 3
	Практические занятия		OK 4
	28. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры	2	OK 6
	29-30. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы	4	OK 7
	31-32. Техника выполнений упражнений для снижения массы тела	4	

	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98	2	OK 8	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений на тренажерах			
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание	2	OK 3	
	Практические занятия		OK 4	
	Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	2	OK 6	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107		OK 7	
			OK 8	
Раздел 7. Подготовка к сдачи норм ГТО				
Тема 7.1. Подготовка к ГТО	Содержание	6	OK 3	
	Практические занятия		OK 4	
	33. Бег на 100 м (сек.)	2	OK 6	
	34-35. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	4	OK 7	
	Домашнее задание: отработка нормативов		OK 8	
	Домашнее задание: отработка нормативов			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Всего за семестр		46		
5 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	4	OK 3	
	Практические занятия			
	1.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2		OK 4
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		OK 6
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			OK 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-60			OK 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.60-78			
Раздел 2. Волейбол				
Тема 2.1. Техника	Содержание	4	OK 3	

прямого нападающего удара	Практические занятия		ОК 4
	3.Техника прямого нападающего удара	2	ОК 6
	4.Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124		
Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	6	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	5.Техника прямого нападающего удара	2	ОК 6
	6.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.124-126		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 125-126		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений техники владения волейбольным мячом		
Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)			
Тема 3.1. Лыжная подготовка (Имитация)	Содержание	6	
	Практические занятия		
	7.Посадка. Техника падений..	2	ОК 3
	8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	ОК 4
	9. Разгон, торможение	2	ОК 6
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.110-112		ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.112-114		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.114-116		
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	4	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	10. Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 6
	11. Круговая тренировка на 8 - 10 станций	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.82-83		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.83-96		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание	2	ОК 3
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи	2	ОК 4

достижении высоких профессиональных результатов.	ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 6
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-207		ОК 7 ОК 8
Раздел 6. Подготовка к сдаче норм ГТО			
Тема 7.1. Подготовка к ГТО	Содержание	2	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	12. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Домашнее задание: отработка нормативов		
	Всего за семестр	28	
6 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1. Бег на длинные дистанции	Содержание	8	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	13. Техника бега по дистанции	2	ОК 6
	14. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК 7
	15.Разучивание комплексов специальных упражнений	2	ОК 8
	16. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 43-44		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 45-46		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 46-50		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 50-54		
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила	Содержание	6	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	17. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ОК 6
	18. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	ОК 7
	19. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 8

баскетбола	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 127-130		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 130-140		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 142-164		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	4	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	20. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК 6
	21. Учебная игра с применением изученных положений	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-120		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-126		
Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)	Содержание	6	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	22-23. Техника и тактика бега по дистанции..	4	ОК 6
	24. Пробегание дистанции до 500 метров	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-110		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-116		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	4	ОК 3
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	ОК 4
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210		ОК 6
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 210-211		ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 8
	Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)		-	
Всего за семестр		28	
7 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на средние дистанции	Содержание	8	ОК 3
	Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	

Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия		ОК 4
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	ОК 6
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 7
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 54-60		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 60-61		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 61-65		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 65-70		
Раздел 2. Баскетболл			
Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	Техника владения баскетбольным мячом	2	ОК 6
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	ОК 7
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 153-154		ОК 8
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 155-157		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	2	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	6.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 6
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126		ОК 7 ОК 8
Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)	Содержание	2	ОК 3
	Практические занятия		ОК 4
	7. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	ОК 6
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116		ОК 7 ОК 8
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 5.1. Сущность и содержание	Содержание	4	ОК 3
	Практические занятия		

ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	8. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	9. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-207		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-209		
	Всего за семестр	20	
	8 семестр		
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание	2	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210		
Раздел 2. Подготовка к ГТО			
Тема 2.1. Подготовка к ГТО	Содержание	12	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Практические занятия		
	10-11. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	
	12-13.Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	4	
	14-15.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.	4	
	Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО		
	Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО		
	Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО		
	Всего за семестр	14	
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)		-	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование:

- Столы теннисные – 4 шт.
- Инвентарь спортивный.
- Площадка футбольная.
- Площадка баскетбольная.
- Массажер -1 шт.
- Тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М - ОИЦ «Академия», 2017.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.]– М.: Academia, 2017.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html> (2011-2021).
2. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2002-2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	Защита рефератов
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Защита рефератов
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)		Защита рефератов
Знания:		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Тест по теме 6.1
– основы здорового образа жизни		Тест по разделу 6
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		Защита рефератов
– средства профилактики перенапряжения		Защита рефератов

