

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
**«Оленегорский горнопромышленный колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.Р. Машнина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| Дисциплины       | ОГСЭ.04 Физическая культура     |
| По специальности | 21.02. 15Открытые горные работы |

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02. 15 Открытые горные работы

**РАЗРАБОТЧИК :**

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» (С.В. Кошелев)

**ЭКСПЕРТ:** \_\_\_\_\_ ( Е.Л.Акиншина)

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии

\_\_\_\_\_ (наименование ЦМК)

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
подпись (инициалы, фамилия)

# Содержание

Паспорт рабочей программы

Учебной дисциплины «Физическая культура»

Структура и содержание учебной дисциплины

Тематический план учебной дисциплины

Условия реализации учебной дисциплины

Перечень рекомендованной учебной литературы, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 2014 г. по специальности 21.02. 15 «Открытые горные работы»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной форме обучения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося (студента) 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (студента) 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося (студента) 168 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>   | <b>336</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (студента) всего</b>  | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| <b>Виды самостоятельной работы:</b> рефераты, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. | <b>168</b>         |
| Зачет (3 семестр) Зачет (4 семестр)<br>Зачет (5 семестр) Зачет (6 семестр)<br>Зачет с оценкой (7 семестр)  |                    |



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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| 1                           | 2  | 3           | 4                |
|                             | <b>III семестр</b>   |             |                  |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>10</b>   |                  |
|                             | 1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.  | 2           | 2                |
|                             | 2. Техника бега на средние дистанции   | 2           | 2                |
|                             | 3. Техника бега на длинные дистанции   | 2           | 2                |
|                             | 4. Техника метания гранаты   | 2           | 2                |
|                             | 5. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.  | 2           | 2                |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.<br>Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. | 10          | 2                |



|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| <b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |   | <b>6</b>  |   |
|  | 6. Развитие профессионально - значимых качеств  | 2         | 2 |
|  | 7. Развитие силы рук и плечевого пояса  | 2         | 2 |
|  | 8. Развитие специальной выносливости.   | 2         | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.<br>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 6         | 2 |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры</b>                                     | <b>Спортивные игры</b>  | <b>12</b> |   |
|  | 9. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований   | 2         | 2 |
|  | 10. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу   | 2         | 2 |
|  | 11. Техника подачи  | 2         | 2 |
|  | 12. Техника подачи. Двусторонняя игра.  | 2         | 2 |
|  | 13. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.   | 2         | 2 |

|           |  |    |   |
|-----------|--|----|---|
|           | 14. Техничко-тактические действия в нападении. Учебная игра.   | 2  | 2 |
|           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.<br>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.<br>Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | 12 | 2 |
| Раздел 5. | <i>Учебно-методические занятия</i>   | 2  |   |
|           | 15. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.   | 2  | 2 |
|           | Самостоятельная работа: Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.   | 4  |   |
| Зачет     | 16. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)  | 2  |   |
|           | <b>IV семестр</b>  |    |   |
| Раздел 4. | <b>Лыжная подготовка</b>   | 6  |   |
|           | 17.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.   | 2  | 2 |
|           | 18.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.   | 2  | 2 |
|           | 19.Совершенствование попеременных и одновременных ходов  | 2  | 2 |

|                  |   |    |   |
|------------------|---|----|---|
|                  | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.</p> <p>Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.</p> | 8  | 2 |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Гимнастика</b>   | 6  |   |
|                  | 20.Инструктаж поТБ. Элементы строевой подготовки.   | 2  | 2 |
|                  | 21.Элементы акробатики  | 2  | 2 |
|                  | 22.Элементы акробатики  | 2  | 2 |
|                  | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.</p>   | 6  | 2 |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Спортивные игры.</b>   | 10 |   |

|           |   |    |   |
|-----------|---|----|---|
|           | 23.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол   | 2  | 2 |
|           | 24.Техника передачи двумя руками сверху   | 2  | 2 |
|           | 25.Совершенствование техники ведения мяча   | 2  | 2 |
|           | 26.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска   | 2  | 2 |
|           | 27. Учебная двусторонняя игра.  | 2  | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.<br>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.<br>Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению  | 10 | 2 |
| Раздел 2. | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  | 6  |   |
|           | 28.Развитие профессионально - значимых качеств  | 2  | 2 |
|           | 29.Развитие силы рук и плечевого пояса.   | 2  | 2 |
|           | 30.Развитие анаэробной выносливости. Игра в волейбол.   | 2  | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.<br>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 6  | 2 |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
| Раздел 1. | Легкая атлетика  | 6 |   |
|           | 31. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.   | 2 | 2 |
|           | 32. Техника бега на средние дистанции  | 2 | 2 |
|           | 33. Техника бега на длинные дистанции  | 2 | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.<br>Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. | 6 | 2 |
| Раздел 5. | Учебно-методические занятия  | 4 |   |
|           | 34. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.   | 2 | 2 |
|           | 35. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.  | 2 | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом   | 4 |   |
| Зачет     | <b>36. Зачет:</b> челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)   | 2 |   |
|           | <b>V семестр</b>   |   |   |
| Раздел 1. | Легкая атлетика  | 8 |   |
|           | 37. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.   | 2 | 2 |

|                  |   |   |   |
|------------------|---|---|---|
|                  | 38. Техника бега на средние дистанции   | 2 | 2 |
|                  | 39.Техника бега на длинные дистанции  | 2 | 2 |
|                  | 40.Техника метания гранаты  | 2 | 2 |
|                  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.<br>Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.  | 8 | 2 |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  | 4 |   |
|                  | 41.Развитие профессионально - значимых качеств  | 2 | 2 |
|                  | 42.Развитие силы рук и плечевого пояса  | 2 | 2 |
|                  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.<br>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 4 | 2 |
| <b>Раздел 3.</b> | Спортивные игры   | 6 |   |

|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
| Тема 3.1. Волейбол | 43.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований  | 2 | 2 |
|                    | 44.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.   | 2 | 2 |
|                    | 45.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху   | 2 | 2 |
|                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.  | 6 | 2 |
| Раздел 5.          | Учебно-методические занятия  | 4 |   |
|                    | 46. Простейшие методики самооценки работоспособности.  | 2 | 2 |
|                    | 47. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии   | 2 | 2 |
|                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>Самостоятельное изучение, подготовка рефератов презентаций по темам: «Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду». | 6 |   |
| Зачет              | 48. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)  | 2 |   |
|                    | <b>VI семестр</b>  |   |   |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
| Раздел 4. | Лыжная подготовка  | 6 |   |
|           | 49 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.  | 2 | 2 |
|           | 50.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.   | 2 | 2 |
|           | 51.Совершенствование попеременных и одновременных ходов  | 2 | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.<br>Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок. | 6 | 2 |
| Раздел 5. | Гимнастика   | 6 |   |
|           | 52.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.   | 2 | 2 |
|           | 53.Элементы акробатики   | 2 | 2 |
|           | 54.Элементы акробатики   | 2 | 2 |



|                  |  |    |   |
|------------------|--|----|---|
|                  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.   | 8  | 2 |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Спортивные игры.</b>  | 12 |   |
| -                | 55.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол  | 2  | 2 |
|                  | 56.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска  | 2  | 2 |
|                  | 57.Техника бросков после остановки   | 2  | 2 |
|                  | 58.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра  | 2  | 2 |
|                  | 59. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.  | 2  | 2 |
|                  | 60. Учебная двусторонняя игра  | 2  | 2 |
|                  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению | 12 | 2 |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| Раздел 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)   | 4 |   |
|           | 61.Развитие профессионально - значимых качеств  | 2 | 2 |
|           | 62.Развитие силы рук и плечевого пояса.   | 2 | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.<br>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 6 | 2 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика   | 8 |   |
|           | 63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.  | 2 | 2 |
|           | 64. Техника бега на средние дистанции   | 2 | 2 |
|           | 65.Техника бега на длинные дистанции  | 2 | 2 |
|           | 66.Техника метания гранаты  | 2 | 2 |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.<br>Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. | 8 | 2 |
| Раздел 5. | Учебно-методические занятия  | 2 |   |
|           | 67.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств   | 2 | 2 |
| Зачет     | 68. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)  | 2 |   |
|           | <b>VII семестр</b>   |   |   |
| Раздел 1. | Легкая атлетика  | 8 |   |
|           | 69. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.   | 2 | 2 |
|           | 70. Техника бега на средние дистанции  | 2 | 2 |
|           | 71.Техника бега на длинные дистанции   | 2 | 2 |
|           | 72.Техника метания гранаты   | 2 | 2 |
|           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.  | 8 | 2 |
| Раздел 2. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  | 6 |   |
|           | 73.Развитие профессионально - значимых качеств   | 2 | 2 |

|                    |   |    |   |
|--------------------|---|----|---|
|                    | 74.Развитие силы рук и плечевого пояса  | 2  | 2 |
|                    | 75. Развитие специальной выносливости.  | 2  | 2 |
|                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.<br>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 6  | 2 |
| Раздел 3.          | Спортивные игры   | 12 |   |
| Тема 3.1. Волейбол | 76.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований   | 2  | 2 |
|                    | 77.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.  | 2  | 2 |
|                    | 78.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху  | 2  | 2 |
|                    | 79.Совершенствование нижнего и верхнего приема.   | 2  | 2 |
|                    | 80. Тактика игры защите. Блокирование нападающего удара.  | 2  | 2 |
|                    | 81. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.  | 2  | 2 |
|                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по  | 12 | 2 |
| Раздел 5.          | Учебно-методические занятия   | 4  |   |

|                 |  |     |   |
|-----------------|--|-----|---|
|                 | 82. Простейшие методики самооценки работоспособности.  | 2   | 2 |
|                 | 83. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии                 | 2   | 2 |
|                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной                    | 6   |   |
| Зачет с оценкой | 84. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.) | 2   |   |
| Итог            |  | 336 |   |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, легкоатлетическая граната, конь гимнастический, гимнастический мостик, брусья разновысокие, бревно гимнастическое, перекладина гимнастическая, канат.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г. В. Барчуковой.-М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещению, 2013г.

Дополнительные источники.

- 1.В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
- 2.Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / А.Н. BLEER, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер/.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
- 3.Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр.,и доп. - М.: Академия, 2011г. - 304 с.
4. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др - 10-е изд., стер - М.: Академия, 2011г. - 176 с.
5. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2012 г.); Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.; Интернет-ресурсы.  
[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала  
[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»  
[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### **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 (студентами) индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения</b><br><b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <b>В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:</b><br><b>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</b><br><br><b>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</b><br><b>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</b><br><b>основы здорового образа жизни</b> | <b>Текущий контроль:</b><br><br>практические занятия;<br><br>внеаудиторная самостоятельная работа.<br><br><b>Промежуточный контроль:</b><br><br>Зачет (3,4,5,6, семестры) <b>Итоговый контроль: зачет с оценкой</b><br><br>(7 семестр) |

## Лист согласования

### Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине

\_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦМК

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /