

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж дизайна, сервиса и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.13 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО), учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Является частью ППССЗ образовательного учреждения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

Разработчик:

Карпенко Д.А., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2024г.

© Карпенко Д.А., 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.13 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 3, ОК 8, ОК14.

Код ПК, ОК, ЛР	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 3: ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР15	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике; 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 8: ЛР2, ЛР7	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<p>ОК 14: ЛР5, ЛР9, ЛР12</p>	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

	культурный уровень.	физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	78
<i>в том числе в форме практической подготовки (профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля))</i>	16
<i>из них практико-ориентированное содержание</i>	12
<i>в том числе:</i>	
теоретическое обучение (урок, лекция)	8
практические занятия	68
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.13 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия		Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
			3	4	
1	2		3	4	5
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека.			12	-	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	-	
	1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.			
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		2	-	
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	2.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала		8	-	
	1.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	-	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	3.	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.			
	4.	Физические качества, средства их совершенствования.			

	Практические занятия			
	Практическое занятие №1. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	-	
	Практическое занятие №2. Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	-	
	Практическое занятие №3. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений (в т.ч. выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»).	2	-	
	Практическое занятие №4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	-	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		48	-	
Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	8	-	
	Практические занятия			ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практическое занятие №5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (например, шейпинг, пилатес, хатха-йога).	2	-	
	Практическое занятие №6. Техника выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Практическое занятие №7. Техника выполнения движений в пилатесе. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Практическое занятие №8. Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	-	
Тема 2.2. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6	-	
	Практические занятия			ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практическое занятие №9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	-	
	Практическое занятие №10. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.	2	-	
	Практическое занятие №11. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	-	
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	-	
	1. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях теннисом. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	-	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практические занятия			
	Практическое занятие №12. Стойки игрока, способы держания ракетки, передвижения, технические приёмы.	2	-	

	Практическое занятие №13. Тактика игры, тактические комбинации, тактика одиночной и парной игры.	2	-	
	Практическое занятие №14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Двусторонняя игра.	2	-	
	Практическое занятие №15. Двусторонняя игра. Судейство соревнований по настольному теннису.	2	-	
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	-	
	1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые действия игроков.	-	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практические занятия			
	Практическое занятие №16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	-	
	Практическое занятие №17. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	-	
	Практическое занятие №18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	-	
	Практическое занятие №19. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	-	
Тема 2.5. Аэробика	Содержание учебного материала	18	-	
	1. Техника выполнения движений в степ – аэробике, фитбол-аэробике, стретчинг-аэробике.	-	-	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практические занятия			
	Практическое занятие №20. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	-	
	Практическое занятие №21. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	-	
	Практическое занятие №22. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	-	
	Практическое занятие №23. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	-	
	Практическое занятие №24. Техника выполнения движений в степ – аэробике: основные исходные положения; упражнения различной направленности. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.	2	-	
	Практическое занятие №25. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности. Выполнение изучаемых двигательных действий, связей, комбинаций, комплексов в процессе занятий.	2	-	
Практическое занятие №26. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: положение тела,	2	-		

	различные позы, сокращение мышц, дыхание. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. Воспитание выносливости в процессе занятий.			
	Практическое занятие №27. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	-	
	Практическое занятие №28. Составление и проведение индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	2	-	
Профессионально-ориентированное содержание		16	16	
Раздел 3. Прикладной модуль				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	6	
Физическая культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	2	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	Практические занятия			
	Практическое занятие №29. Составление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2	
	Практическое занятие №30. Составление и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	10	10	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	ОК 3, ОК 8, ОК14 ЛР1, ЛР2, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР 9, ЛР12, ЛР15
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.			
	3. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.			
	Практические занятия			
	Практическое занятие №31. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	2	
	Практическое занятие №32. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2	
	Практическое занятие №33. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	2	
Практическое занятие №34. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	2	2		
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет		2	-	
Всего:		78	16	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

спортивное оборудование (инвентарь):

– скамья для пресса;
– коврики гимнастические;
– скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели, обручи, экспандеры;

– степ – платформа;

– гимнастический мяч (фитбол).

Баскетбол: кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные.

Настольный теннис: теннисный стол, ракетки, мячи.

Технические средства обучения:

– ноутбук с выходом в интернет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

2. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://book.ru/book/954789> — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков, ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва : КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: <https://book.ru/book/951547>. — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>. — Текст : электронный.

4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-466-06893-1. — URL: <https://book.ru/book/953983> — Текст : электронный.

5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>— Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. – URL: <http://www.mosssport.ru>. – Текст: электронный.

3. Федеральный портал «Российское образование» : [сайт]. – URL: www.edu.ru. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; – составление профиограммы; – заполнение дневника самоконтроля;
ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий	Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2	– фронтальный опрос; – защита презентации/доклада-презентации, реферата; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений;
ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Р.1 Темы 1.1, 1.2, 1.3; Р.2 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5; Р.3 Темы 3.1, 3.2	– демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); – выполнение упражнений на дифференцированном зачете.