

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.06 Физическая культура


Специальность: 38.02.04 Коммерция (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой)
комиссией по дисциплине
«Общеобразовательного
цикла»


Протокол № 1
от 30» 08 2021 г.

Рабочая программа учебной общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413); примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» А.А. Бишаева, , профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, доктор педагогических наук, профессор для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации ППСЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный № 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»); с учетом Концепции преподавания в Российской Федерации утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Федерального государственного образовательного стандарта по специальности. Федерального государственного образовательного стандарта по специальности

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


_____/Савченко О.А./
подпись ФИО

Заместитель директора по
учебно-методической работе


_____/Чаева Е.А./
подпись ФИО

Составитель (автор): преподаватель Садыков Р.Р.

«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | стр. 4-7 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 8-12 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 13-14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 15-16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы: для реализации среднего общего образования в пределах ППССЗ по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.04 Коммерция (по отраслям) разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, одобренной для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)), с учетом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина является общеобразовательной дисциплиной, входит в общеобразовательный цикл, основу которого составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального компонента государственного стандарта, примерной программы для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебной дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа ориентирована на достижение следующих целей
формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

физкультурно-оздоровительной деятельностью;

спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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;

Задачи реализации освоения учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **предметных результатов** обучения: освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих предметных результатов умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 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).

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

При освоении специальности СПО физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина. В связи с этим профильная направленность для данной специальности учитывается

- при отборе дидактических единиц внутри тем дисциплины,
- при использовании межпредметных связей с общеобразовательными дисциплинами: «Физика», «Биология», «ОБЖ»;
- при индивидуальной самостоятельной работе студентов (написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений, составление комплексов физических упражнений), в процессе учебной деятельности под руководством преподавателя (выполнение физических упражнений, тактических схем и технических приемов в различных видах спорта).

1.6 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

Настоящая программа позволяет в процессе проведения занятий по физической культуре с учётом материально-технических условий выбирать виды спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций обучающегося.

При структурировании содержания учебной дисциплины учитывалась объективная реальность – объем часов, отведенный на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» в Примерной программе, составляет 78 часов, а в соответствии с Учебным планом специальности – 117 часов.

В связи с отсутствием условий проведения занятий по лыжной подготовке и плаванию, по согласованию с ПЦК в рабочей программе отсутствуют разделы «Плавание» и «Лыжные гонки», поэтому по сравнению с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» увеличено количество часов, отведенных на разделы «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика»

1.7 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальная учебная нагрузка – 175 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа – 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 113 |
| Практическая подготовка в том числе лекции | 32 |
| Самостоятельная работа студентов (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| индивидуальные комплексные задания | 30 |
| написание рефератов, подготовке презентаций, докладов, сообщений | 9 |
| закрепление пройденного материала | 20 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физической культуры»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | 12 | |
| Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Активный отдых. | 1 | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Диагностика и самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1 | 1 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студентов. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | 1 | 1 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 1 | 1 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студентов Написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений. | 8 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | | 38 | |
| | Бег на короткие дистанции /30-100м/. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег, с ускорением хода, с высокого и низкого стартов. | 30 | 2 |
| | Эстафетный бег. Переменный бег, повторный бег, челночный бег 10×5 м. Эстафетный бег 4×100 м, прием и передача эстафетной палочки. | | 2 |
| | Прыжки в длину, с места. Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. | | 2 |
| | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного разбега, правильно входить/выходить в/из сектора метания. | | 2 |
| | Техника бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение виражей, финиширование; бег 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, бег на дистанцию 1000 и 2000 м (девушки), 1000 и 3000 м (юноши). | | 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания. | 8 | |
| Раздел 2.2. Спортивные игры. | | 80 | 2 |
| Бадминтон | | 26 | |
| | Основы технических приемов в двухсторонней игре; методика тренировок технических приемов; выполнения технических приемов: подача и прием волана, удары: на точность и силу. | 20 | |
| | Основы тактических схем и приемов в двухсторонней игре: тактика нападения, тактика защиты, игра: индивидуальные и командные действия. Двусторонняя игра. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания. | 6 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| Волейбол | | 32 | 2 |
| | Исходное положение (стойка), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование. Основы технических приемов в двухсторонней игре; методика тренировок технических приемов; выполнения технических приемов: подача мяча и нападающий удар; отработка технических приемов ударов по мячу. | 25 | |
| | Основы тактических схем и приемов в двухсторонней игре: тактика нападения, тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Двусторонняя игра. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания. | 7 | |
| Баскетбол | | 22 | 2 |
| | Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по баскетболу. Правила игры. Основы технических приемов игры баскетбол: ведение, передача, ловля мяча; отработка технических приемов: ведение и ловля мяча; Основы технических приемов в двухсторонней игре вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), передачи на точность; дриблинг с мячом в движении. | 18 | |
| | Техника приемов защиты: перехват, приемы (блок), применяемые против броска, накрывание. | | |
| | Техника выполнения бросков: броски с различных дистанций, с места, в прыжке; штрафной бросок. | | |
| | Основы тактических схем и приемов игры в защите и нападении; блокирование, отскок; зонная защита; личная защита, прессинг. Двусторонняя игра. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания. | 4 | |
| Тема 2.3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика | | 25 | 2 |
| | Инструктаж по ТБ по атлетической гимнастике. Комплекс производственной гимнастики, упражнения общеразвивающие, в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, с мячом, со скакалкой. | 20 | |
| | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, штангой. | | |
| | Комплекс упражнений на перекладине. | | |
| | Комплекс упражнений на брусьях; отжимание в упоре на параллельных брусьях, перемещения, маховые движения. | | |

| | | | |
|----------------|--|------------|--|
| | Комплекс упражнений на тренажере. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение индивидуального комплексного задания. | 5 | |
| Всего | | 175 | |
| Из них: | аудиторных | 117 | |
| | внеаудиторная самостоятельная работа | 38 | |
| | закрепление пройденного материала | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеются спортивный и тренажерный залы, а также открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты;
- набивные мячи (2 и 3кг.), скакалки;
- футбольные мячи, ворота;
- волейбольная сетка, мячи;
- игровые и тренировочные баскетбольные щиты, мячи.

Оборудование тренажерного зала:

- шведская стенка;
- перекладины, брусья навесные;
- гири, гантели, штанги и стойки для жима штанги;
- скамьи атлетические;
- столы для армрестлинга;
- тренажер верхняя-нижняя тяга;
- тренажер для бицепсов «скамья Скотта»;
- тренажер для пресса «Римский стул»;
- силовые станции;
- тренажеры многофункциональные.

Оборудование открытой площадки:

- площадка для мини-футбола;
- рукоход;
- брусья;
- элементы полосы препятствий;
- секундомер, измерительная лента, свисток, сигнальные флажки;
- гранаты (500 и 700 гр.), теннисные мячи, эстафетные палочки.

3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам.

1. Нормативный компонент:

- А) Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по дисциплине «Физическая культура»,
- Б) Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», одобренная ФГАУ «ФИРО», 2015 г.,
- В) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»,
- Г) ФГОС по специальности СПО.

2. Методический компонент:

- А) Рекомендации по выполнению практических работ по физической культуре,
- Б) ФОС

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО, Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

2. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО, Н. Ж. Булгакова, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
3. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО, Г. Н. Германов, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
4. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО, Е. Ф. Жданкина, Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, Е. В. Конеевой, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
6. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО, С. Ф. Бурухин, 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебник для СПО, Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.
2. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО, С. А. Литвинов, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: | Выполнение практических занятий внеаудиторной самостоятельной работы, тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, | |
| комплексы упражнений по атлетической подготовке; | |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | |
| Знания: | |
| требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укреплении здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | |
| способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | |
| правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности | |
| воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью | |
| теоретические основы физической культуры. | |