Приложение 2.12
к ОПОП-П по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа дисциплины

«ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....3

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....8

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....14

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....15

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - 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, **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия:** - 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 **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	- 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

	- 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	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** **б) совместная деятельность:** - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнении участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях	- 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 функцио-

	реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **г) принятие себя и других людей:** - 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	нальной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - 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;	- 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; - владеть техническими приемами и двигательными дей-

	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт;	ствиями базовых видов спорта,
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Личностные результаты в части гражданского воспитания: - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; в части духовно-нравственного воспитания: - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - умение 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) самоорганизация: - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - давать оценку новым ситуациям; индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

	б) базовые исследовательские действия:	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебного предмета (максимальный)	**72**
в том числе:	
Основное содержание	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	60
Профессионально ориентированное содержание	**8**
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	6
Самостоятельные занятия	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		**2/-**	
Тема 1 Основы здорового образа жизни	**Теоретическая часть**	**2**	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Современное состояние физической культуры и спорта.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2
Тема 1.2 Теоретические основы техники безопасности на уроках физической культуры и спорта	Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физкультурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях 2 Извлечения из методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда Инструкция по охране труда при проведении занятий по: 2.1. гимнастике 2.2. легкой атлетике 2.3. лыжному спорту 2.4. плаванию 2.5. футболу, волейболу, баскетболу, теннису 2.6. при проведении спортивных соревнований 2.7. при проведении занятий в тренажерном зале	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**7/6**	
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2
Тема 2.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Практическое занятие** ***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2
Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Практическое занятие** ***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2
	Практическое занятие ***Профессионально ориентированное содержание*** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Основное содержание		**61/60**	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10/10**	
	Практические занятия		
Тема 1.1 Техника безопасности	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника бега по прямой. Низкий	2	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		ОК 08
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на средние	Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Совершенствование техники эстафетного бега	Эстафетный бег 4 по 100 метров. Техника и правила и передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Освоение техникой кроссового бега.	Чередование ходьбы и бега	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Совершенствование техники метания малого мяча.	Удержание снаряда, разбег, с крестный шаг, метание снаряда. Тестирование	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	**14/14**	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения по площадке	Техника безопасности на уроках по волейболу. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами, специальные упражнения в парах с перемещением.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	Имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Совершенствование техники подачи мяча.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; упражнения для обучения верхней прямой подаче;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча с подачи	Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Тема 2.6 Изучение технике выполнения нападающих ударов	Упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Учебно-тренировочная игра	Игра по упрощённым правилам, по заданию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Теоретическая часть		
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**1/-**	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2.
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	***Профессионально ориентированное содержание*** Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4. Гимнастика	**Практические занятия**	**13/13**	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Комплексы физических упражнений для профилактики и лечения боли и усталости в позвоночнике.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Освоение техники упражнения с обручем.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.4 Освоение техники упражнения в равновесии	Соединения на бревне; передвижения, прыжки, повороты, перевороты, танцевальные элементы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Тема 4.5 Освоение техники акробатических упражнений.	Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.6 Освоение техники прыжков через скакалку.	Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.7 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня:	: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5. Настольный теннис	**Практические занятия**	**13/13**	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Хватка ракетки, игровая стойка	Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвентарю; Обучение игровой стойке; Обучение хватке ракетки, и владению ракеткой;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. Изучение подачи мяча. (справа и слева)	Подача плоским ударом без вращения справа по прямой. Подача плоским ударом без вращения слева по прямой. Прием подачи плоским ударом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Изучение техники удара откидкой (справа и слева)	Показать: замах (сгибание руки в локте до предела Имитация удара откидкой по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге (круге)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Изучение наката техники мяча. Учебная игра	Изучение особенностей данного приема. Накат справа по диагонали.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.6. Изучение техники приёма мяча. Учебная игра	Прием подачи плоским ударом. Прием подачи срезкой Прием подачи накатом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.7. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Игра срезками Судейская практика одиночных соревнований	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6. Легкая атлетика	**Практические занятия**	**10/10**	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Повторение техники безопасности Удержание снаряда, разбег, скресный шаг, метание снаряда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Совершенствование техники метания гранаты.			
Тема 6.2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Тестирование	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.3 Освоение техникой кроссового бега.	Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.4 Бег по различному грунту и рельефу	Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.5 Кросс 2000 метров	Без учёта времени	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Дифференцированный зачет		**2**	
ВСЕГО		**72**	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Юрайт, 2018. – 493 с. – URL:.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 1 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 254.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 2 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 441
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учеб. для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М. : Юрайт, 2018. – 240 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2018. – 191 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2017. – 297 с. – URL: https://www.book.ru/book/919549/view2/1. – (Дата обращения: 25.10.2018).
7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 191 с.
8. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для СПО / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 304 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учеб. для бакалавров / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 173 с.
11. Бурякин, В. Ф. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. для СПО / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М.: КноРус, 2019. – 278 с.
12. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2016. – 214 с.

Дополнительные источники:

1.Виленский, М. Я. Физическая культура: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2018. – 181 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2018. – 461 с.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учеб. пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., пер. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 402 с.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Юрайт, 2018. – 125 с. – URL: https://biblio-online.ru/viewer/3263BEE5-EAC4-4E24-A8A6-

CEFBD1890DFF/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka#page/1. – (Дата обращения: 25.10.2018).

6. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для бакалавров / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 255 с.

7. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для бакалавров / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщинина. – М. : КноРус, 2019.

8. Колодницкий, Г. А. Теория и история физической: учеб. для СПО: дополнительные материалы / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2018.

9. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.

Интернет-ресурсы:

1.Российская электронная школа [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://resh.edu.ru Электронная библиотечная система

«Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://нэб.рф

4. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	

		упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Темы 1,2.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы