

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

форма обучения очная, заочная
квалификация - юрист

Москва - 2023

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
гуманитарных и ОГСЭ дисциплин

Протокол от 21 апреля 2023 г. № 8

Председатель ПЦК

 /Донская Н.А.


РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 28 апреля 2023 г. № 5

**Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального
обеспечения**

Заместитель директора по методической
работе

 / Ю.И. Богомолова/
Подпись ФИО

Разработчик:

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа; самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	
лабораторные занятия	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	36
- разработка комплексов упражнений	8
- закрепление и совершенствование техники	46
- разработка тестовых заданий	12
- выполнение комплексов упражнений	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2
по заочной форме обучения	
Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	240
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	
- разработка комплексов упражнений	
- закрепление и совершенствование техники	
- разработка тестовых заданий	
- выполнение комплексов упражнений	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,10
	1 Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.	2	
	2 Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,10
	1 Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	Практические занятия	2	
	1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1 Составление комплекса ежедневной УГГ.			
Раздел 3.	Практическая физическая культура		

Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	<i>ОК 2,3,10</i>
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Практические занятия		12	
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	6	Спортивная ходьба.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	4	
	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	2	
	3	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».	2	
	4	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2	
5	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)».	2		
6	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	2		
Тема 3.2	Содержание учебного материала	-	<i>ОК 2,3,10</i>	

Общая физическая подготовка.	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.				
	Практические занятия		8			
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	2			
	2	Различные виды ходьбы.	2			
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2			
	4	Подвижные игры	2			
	Контрольные работы		-			
	Самостоятельная работа обучающихся		20			
	1	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.	4			
	2	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.	4			
	3	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.	4			
	4	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	4			
	Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала			-	<i>OK 2,3,10</i>
		1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.			
Практические занятия		8				
1		Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2			
2		Упражнения на блочных тренажерах.	2			
3		Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2			
4		Упражнения для развития гибкости.	2			
Самостоятельная работа обучающихся		8				
1		Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	4			
2		Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2			
3		Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития гибкости».	4			

Дифференцированный зачет		2	
Раздел 4.	Спортивные игры.		
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		-
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	
	Практические занятия		22
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2
	3	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	2
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2
	5	Отработка техники "ведение-два шага-броска". Расстановка игроков	2
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2
	8	Тактика игры в защите и нападении	2
	9	Тактика игры в защите и нападении	2
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2
	Самостоятельная работа обучающихся		16
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4
2	Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2	
4	Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	4	
5	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития быстроты»	4	

Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала			<i>ОК 2,3,6,10</i>
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		20	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	5	Тактика игры в нападении	2	
	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	7	Двусторонняя игра, судейство	2	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	8	
	2	Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2	
4	Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	2		
5	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	4		

Дифференцированный зачет		2	
Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика		
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	
	Практические занятия		8
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2
	2	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2
	3	Прыжки в длину.	2
	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		10
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	4
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	2
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2
	4	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	2
	Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	
1		Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	
Лабораторные работы		-	
Практические занятия		6	
			<i>OK 2,3,6,10</i>

	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	6	
	2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2	
Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	<i>ОК 2,3,6,10</i>
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Практические занятия		8	
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2	
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2	
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий.	6	
2	Написание реферата на тему: «Настольный теннис. Спорт или развлечение?».	2		
Дифференцированный зачет			2	
Тема 6.2 Волейбол	Содержание учебного материала		-	<i>ОК 2,3,6,10</i>
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		8	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	2	

	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2	
Тема 6.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,6,10</i>
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Практические занятия		10	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	2	Тактика игры в нападении.	2	
	3	Тактика игры в нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите.	2	
	5	Тактика игры в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2	
	Дифференцированный зачет			
			Всего:	244

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Имеется в наличии спортивный зал.

Спортивное оборудование:

канат-1шт,
сетка бадминтонная -1шт,
эспандер кистевой – 1шт,
скакалка -5шт,
эспандер грудной -1шт,
диск здоровье -2шт,
гантели 1 кг – 1шт,
гантель 3 кг - 1шт,
гантель 5 кг -1шт,
коврик гимнастический-3шт,
мяч баскет -1шт,
щит и кольцо баскет-1шт,
мяч футбольный -1шт,
столы для наст. тенниса -2шт,
ракетки для наст. тенниса-7шт,
шары для наст. тенниса,
набор для бадминтона -2шт,
набор для Дартса -1шт

Оборудование в шахматном классе

Столы -11шт,
стулья – 24шт,
шахматы деревянные – 11 комплектов,
часы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИН России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИН России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. –

Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2,3,6,10	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<i>Усвоенные знания:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 1-12	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.