

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров

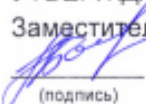
Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 28.07.2014г., № 835

Разработчики: О.А. Беккель, преподаватель первой квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН
Протокол № 11 от 10 июня 2021г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
 Н.В. Бочанова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

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

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

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

Обучающиеся в зависимости от физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем могут быть определены в медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116** часов;
самостоятельной работы обучающегося **120** 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)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
Самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков по разделу легкая атлетика	26
Самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков по разделу волейбол	30
Самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков по разделу баскетбол	20
Самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков по разделу лыжная подготовка	26
Самостоятельная работа по совершенствованию умений и навыков по разделу ППФП	18
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестр) и дифференцированного зачёта (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	Л-2 ч ПЗ-24 ч	
Введение в учебную дисциплину	Содержание учебной дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Обучение технике бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте.</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	2
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 3 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
Тема 1.2. Техника метания гранаты	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4 Обучение технике метания гранаты <i>*(**) имитация техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>*** имитация техники метания малого мяча с места.</i>	2	2
	Практическое занятие № 5 Закрепление техники метания гранаты. <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i> <i>***демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Отработать технику бега на короткие дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Отработать технику бега на средние дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №3 Отработать технику бега на длинные дистанции.	4	
Раздел 2. Спортивные игры			

Тема 2.1. Волейбол техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	14	
	Практическое занятие № 6 ТБ. Обучение технике приема и передачи мяча <i>*передача мяча в стену на месте</i> <i>**передача мяча над собой стоя</i> <i>***выполнение реферата по теме «Волейбол».</i>	2	2
	Практическое занятие № 7 Обучение технике подач мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	2
	Практическое занятие № 8 Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация техники нападающего удара</i> <i>*** знание теоретических основ выполнение техники нападающего удара.</i>	2	2
	Практическое занятие № 9 Закрепление техники нападающего удара мяча. <i>*нападающий удар в парах</i> <i>**нападающий удар в стену с отскоком от пола.</i>	2	2
	Практическое занятие № 10 Закрепление техники подач мяча. <i>*закрепление техники подачи мяча в стену</i> <i>**закрепление техники подачи в парах.</i>	2	2
	Практическое занятие № 11 Закрепление техники нападающего удара и блокирования мяча <i>*нападающий удар в парах.</i> <i>**нападающий удар в стену с отскоком от пола.</i>	2	2
	Практическое занятие №12 ОРУ, СПУ. Зачёт. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося №4 Отработать технику приема мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №5 Отработать технику передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №6 Отработать технику передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №7 Выучить основные правила игры.	2	
	2 семестр	ПЗ-40 ч	
Тема 2.2. Баскетбол техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 13 Обучение технике ловли и передач мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	2
	Практическое занятие № 14 Обучение технике ведения мяча	2	

	<i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>		2
	Практическое занятие № 15 Обучение технике бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	2
	Практическое занятие № 16 Закрепление техники ловли и передачи мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча.</i>	2	2
	Практическое занятие № 17 Закрепление техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	2
	Практическое занятие № 18 Закрепление техники бросков мяча <i>*бросок с близкого расстояния</i> <i>**имитация броска в стену.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося №8 Отработать технику ловли мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №9 Отработать технику передачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №10 Отработать технику броска мяча.	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка		32	
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19 Обучение технике одновременного одношажного хода, попеременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	2
	Практическое занятие № 20 Обучение технике одновременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие №21 Закрепление техники одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие №22 Прохождение дистанции 3000м классическим стилем <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике конькового хода	2	

	<i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>		2
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие № 25 Прохождение дистанции 3000м, 5000м без учета времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие № 26 Прохождение дистанции 3000м, 5000м на учет времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №11 Отработка техники конькового хода	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №12 Отработка техники классического стиля	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №13 Отработка техники поворотов на лыжах	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №14 Отработка техники спусков и подъемов	4	
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)			
	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 27 Комплекс упражнений для развития гибкости <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>***написание реферата на тему «Лечебная физическая культура»</i>	2	2
	Практическое занятие № 28 Комплекс упражнений с гантелями <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 29 Комплекс упражнений для развития силы и цепкости рук <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 30 Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений на гимнастических дорожках <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 32 ОРУ, СПУ. Зачёт. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	Самостоятельная работа № 15 Отработка техники упражнений с гантелями	4	

	Самостоятельная работа № 16 Отработка техники упражнений с мячом.	4	
	Самостоятельная работа № 17 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу	4	
	2 курс		
	3 семестр	ПЗ-26 ч	
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 33 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции <i>**медленный бег на короткие и средние дистанции без учета времени</i> <i>***имитация техники бега на короткие и средние дистанции в ходьбе и на месте</i> <i>***написание реферата по теме «Легкая атлетика».</i>	2	2
	Практическое занятие № 34 Закрепление техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 35 Совершенствование техники бега на длинные дистанции <i>*медленный бег на длинные дистанции без учета времени</i> <i>**имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
Тема 1.2. Техника метания гранаты	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 36 Закрепление техники метания гранаты <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i> <i>***демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>	2	2
	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники метания гранаты <i>*закрепление имитации техники метания малого мяча с 3 шагов</i> <i>** закрепление имитация техники метания малого мяча с места</i> <i>***демонстрация техники выполнения метания мяча.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №18 Отработать технику бега на короткие дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №19 Отработать технику бега на длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №20 Отработать технику бега на средние дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №21 Отработать технику контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	Тематика практических занятий	4	

2.1.1.Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники подачи мяча <i>*нижняя подача в стену</i> <i>**имитация подачи мяча.</i>	2	2
	Практическое занятие № 39 Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча <i>*нападающий удар с места через сетку</i> <i>**нападающий удар в стену</i> <i>*** знание теоретических основ выполнения техники нападающего удара.</i>	2	2
Тема 2.1.2.Тактика игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	12	
	Практическое занятие № 40 Обучение тактике игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	2
	Практическое занятие № 41 Закрепление тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	2
	Практическое занятие № 42 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (Крест, Волна) <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	2
	Практическое занятие № 43 Обучение техники игры у сетки <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	2
	Практическое занятие № 44 Закрепление техники игры у сетки <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападение.</i>	2	2
	Практическое занятие № 45 ОРУ, СПУ. Зачёт. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося №22 Отработать технику нападающего удара.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №23 Отработать технику выполнения блока.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося №24 Формирование судейских навыков	4	
	Самостоятельная работа обучающегося № 25 Отработка жестов судьи, выучить основные правила игры.	4	
	4 семестр	ПЗ-24 ч	
Тема 2.2. Баскетбол Тема 2.2.1.Техника игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 46 Совершенствование техники ловли и передачи мяча <i>*передача и ловля мяча с близкого расстояния</i> <i>**имитация ловли и передачи мяча</i> <i>*** выполнение реферата по теме «Баскетбол».</i>	2	2

	Практическое занятие № 47 Совершенствование техники ведения мяча <i>*ведения мяча в медленном беге.</i> <i>**ведения мяча шагом.</i>	2	2
Тема 2.2.2.Тактика игры в защите и нападении	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 48 Обучение тактики игры в защите и нападении <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.</i>	2	2
	Практическое занятие № 49 Закрепление тактики игры в защите и нападении <i>**(***) знание теоретических аспектов при игре в защите и нападении.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося № 26 Отработать технику выполнения передач и ловли мяча	4	
	Самостоятельная работа обучающегося № 27 Отработать технику выполнения ведения мяча	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Техника классических ходов	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 50 Закрепление техники одновременного одношажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие № 51 Закрепление техники одновременного двушажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 52 Закрепление техники одновременного бесшажного хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
Тема 3.2. Техника конькового стиля	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 53 Совершенствование техники конькового хода <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени.</i>	2	2
	Практическое занятие № 54 Прохождение дистанции 3000м,5000м на учет времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени</i> <i>**(***)прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №28 Отработка техники конькового хода	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №29 Отработка техники классического стиля	4	

	Самостоятельная работа обучающихся № 30 Отработка техники поворотов на лыжах	2	
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ОФП)			
	Тематика практических занятий	6	
	Практическое занятие № 55 Комплекс упражнений (с гантелями, гирями) <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 56 Комплекс упражнений для развития силы и цепкости рук <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Практическое занятие № 57 ОРУ, СПУ. Дифференцированный зачёт. <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	2
	Самостоятельная работа №31 Подготовка к сдаче контрольных нормативов по разделу	4	
	Самостоятельная работа №32 Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.	2	
Всего:		236	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала

тренажеры; штанга; гантели; гири; помосты; баскетбольные мячи, щиты с кольцами; волейбольные мячи, сетка; скакалки; гимнастические коврики; гимнастические палки; гимнастические скамейки; шведская стенка; мячи для фитнеса; зона приземления; гранаты; лыжный инвентарь; секундомеры.

Оснащение спортивных площадок

Беговая круговая дорожка; поле для мини-футбола; площадка для баскетбола; площадка для волейбола; сектор для прыжка в длину с разбега; гимнастический городок.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <http://www.biblio-online.ru> режим доступа свободный

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.academia-moscow.ru
2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2019. - № 1-6, 10-12
3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2020. - № 1-6, 9-12
4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2021. - № 1-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-57
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека	Оценка устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради
основы здорового образа жизни	Оценка устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоения общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Организация и планирование собственной деятельности по физическому развитию, выбор и применение спортивно-оздоровительных методов и средств для физического развития, соединение полученных профессиональных знаний с основами здорового образа жизни	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-57, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1-32
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-57, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1-32
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-57, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1-32