

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 22.02.2024 г. № 21-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

40.02.04 Юриспруденция

профиль обучения: социально- экономический

Новокуйбышевск, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова
Протокол №06 от 20.02.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ
О.Д. Щелкова
20.02. 2024г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А. Абрашкина
__20.02.2024г.

Составитель: Зайдулина Л.Ю, преподаватель ГАПОУ СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС Приказ Минпросвещения России от 27.10.2023 N 798 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция", утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 798, зарегистрированного 01 декабря 2023 года, регистрационный № 76207.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа образовательного предмета является частью основной образовательной программы по специальности 40.02.04 Юриспруденция. Рабочая программа образовательного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа образовательного предмета может быть использована на курсах повышения квалификации и переподготовки, на факультативных занятиях по предмету.

1.2. Место образовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет относится к обязательным общеобразовательным предметам.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения предмета

Содержание программы образовательного предмета «Физическая культура» направлено 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.

Освоение содержания образовательного предмета обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

Личностные результаты должны отражать	Метапредметные результаты должны отражать
Осознание обучающимися российской гражданской идентичности; Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия; Способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному

<p>Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.</p>	<p>планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Освоение содержания образовательного предмета обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

Предметные результаты:

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
 - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения образовательного предмета

Обучающиеся должны освоить следующие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем общеобразовательного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
Самостоятельная работа	-
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание	2
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание образовательного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы	Коды личностных результатов, формируемых элементом программы
1	2	3	4	5
Введение	Профессионально ориентированное содержание	2		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культуры в условиях спортивного зала и спортивных площадок. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	ОК03-ОК08	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 1. Легкая атлетика		16		
Тема	Содержание	2		
1.1. Техника низкого старта и стартового разгона.	В том числе практических занятий Практическое занятие 1. ОРУ. СБУ. Бег на выносливость до 5-ти минут. Тесты ОФП. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	2	ОК03-ОК08	
Тема 1.2. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег на короткие дистанции. Ускорение 4х30 метров.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 2. Разминка. ОРУ. СБУ. Изучение техники низкого старта и стартового разгона. Ускорение 4х30 метров. Бег на короткие дистанции.	2	ОК03-ОК08	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Бег 100 метров на оценку.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 3. ОРУ. СБУ. Кросс. Изучение бега на короткие дистанции. Бег 100 метров на оценку.	2	ОК03-ОК08	

Тема 1.4. Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 4. ОРУ. СБУ. Изучение бега на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши. Изучение техники метания гранаты.	2	ОК03- ОК08	
Тема 1.5.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		

Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 5. ОРУ. СБУ. Продолжение изучения бега на средние дистанции. Изучение техники метания гранаты.	2	ОК03-ОК08	
Тема 1.6.	Содержание	2		
Техника прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции (старт, финиширование).	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 6. ОРУ. СБУ. Изучение техники бега на длинные дистанции (старт, финиширование). Изучение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК03-ОК08	
Тема 1.7.	Содержание	2		
Бег на длинные дистанции.	В том числе практических занятий	2		
Техника прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие 7. ОРУ. СБУ. Продолжение изучения техники прыжка в длину с разбега. Продолжение изучения техники бега на длинные дистанции.	2	ОК03-ОК08	
Тема 1.8.	Содержание	2		
Техника прыжка в длину с места.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 8. ОРУ. СБУ. Изучение техники прыжка в длину с места.	2	ОК03-ОК08	
Раздел 2. Гимнастика		16		
Тема 2.1.	Профессионально ориентированное содержание	2		
Физическая культура в обеспечении здоровья. История развития гимнастики. Строевые приемы на месте и в движении, перестроения.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 9. Физическая культура в обеспечении здоровья. История развития гимнастики. Строевые приемы на месте и в движении, перестроения.	2	ОК03-ОК08	
Тема 2.2.	Содержание	2		
Строевые упражнения. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки, равновесия. Знакомство с зачетной комбинацией.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 10. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки, равновесия. Знакомство с зачетной комбинацией.	2	ОК03-ОК08	
Тема 2.3.	Содержание	2		
Вольные упражнения. Отдельные приемы зачетных комбинаций (акробатика). Лазание по канату в три приема.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 11. Вольные упражнения. ОРУ. Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (акробатика). Лазание по канату в три приема.	2	ОК03-ОК08	
Тема 2.4.	Содержание	2		
Строевые упражнения. Отдельные приемы зачетных комбинаций (перекладина –	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 12. Строевые упражнения. ОРУ (в парах). Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (перекладина – юноши; бревно - девушки).	2	ОК03-ОК08	

юноши; бревно - девушки).				
Тема 2.5. Строевые упражнения. Брусья: юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад); девушки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад). Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги».	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 13. Строевые упражнения. ОРУ (с гимнастической палкой). Брусья: юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад); девушки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад). Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги».	2	OK03-OK08	
Тема 2.6. Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: акробатика, брусья.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: акробатика, брусья.	2	OK03-OK08	
Тема 2.7. Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: гимнастическое бревно – девушки, перекладина (низкая) – юноши.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 15. Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: гимнастическое бревно – девушки, перекладина (низкая) – юноши.	2	OK03-OK08	
Тема 2.8. Строевые упражнения. Зачетные упражнения по гимнастике: опорный прыжок.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 16. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: опорный прыжок (юн), (дев).	2	OK03-OK08	
Раздел 3. Лыжная подготовка		14		
Тема 3.1. Техника попеременно двухшажного хода. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 17. Продолжать обучение технике попеременно двухшажного хода. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.	2	OK03-OK08	
Тема 3.2. Техника одновременных ходов (одно-, двух- и более) на разной скорости	Содержание	2		
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 18. Обучение технике одновременных ходов (одно-, двух- и более) на	2	OK03-OK08	

передвижения.	разной скорости передвижения.			
Тема 3.3.	Содержание	2		
Техника переменных ходов.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 19. Тест-контроль. Техника переменных ходов: 1 км – дев; 2 км – юн.	2	OK03-OK08	
	Тема 3.4.	Содержание	2	
Техника переменных ходов. Горнолыжная техника прохождения спусков и подъемов.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 20. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот в зависимости от рельефа местности. Обучение горнолыжной технике прохождения спусков и подъемов.	2	OK03-OK08	
	Тема 3.5.	Содержание	2	
Одновременные ходы. Тест- контроль.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 21. Техника одновременных ходов. Тест-контроль.	2	OK03-OK08	
	Тема 3.6.	Содержание	2	
Техника коньковых ходов. Свободное катание 2 – 3 км.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 22. Ознакомление с коньковым ходом (двушажный). Свободное катание 2 – 3 км.	2	OK03-OK08	
	Тема 3.7.	Содержание	2	
Техника передвижения на лыжах. Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 23. Продолжать обучение технике передвижения на лыжах. Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.	2	OK03-OK08	
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.	12		
Тема 4.1.	Содержание	2		
Техника передачи мяча: прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 24. Обучение приему, передаче двумя руками от груди в движении. Прием, передаче одной рукой от плеча в движении.	2	OK03-OK08	
	Тема 4.2.	Содержание	2	
Техника броска: одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 25. Обучение броскам по кольцу, одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.	2	OK03-OK08	
	Тема 4.3.	Содержание	2	
Техника ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты.	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 26. Обучение технике ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты. Учебная игра.	2	OK03-OK08	

Учебная игра.				
Тема 4.4. Тактика игры: комбинации, личная защита. Зачет: штрафной бросок.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 27. Изучение тактических действий в игре: комбинации, личная защита. Зачет: штрафной бросок.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 4.5. Техника броска мяча с 2-х шагов. Учебная игра.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 28. Изучение техники броска мяча с 2-х шагов. Учебная игра.	2 2 2		
Тема 4.6. Зачет: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол».	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 29. Зачет: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол».	2 2 2	ОК03-ОК08	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.		12		
Тема 5.1. Прием, передача мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 30. Продолжение обучения приему, передаче мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 5.2. Техника подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 31. Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 5.3. Техника приема, передачи двумя руками сверху, снизу в движении. Учебная игра.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 32. Зачет: Прием, передача двумя руками сверху, снизу в движении. Учебная игра.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 5.4. Техника нападающего удара. Тактика игры. Учебная игра.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 33. Обучение нападающему удару. Обучение тактики игры: командные действия. Учебная игра.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 5.5. Техника нападающего удара. Зачет: Жонглирование мяча.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 34. Нападающий удар с различных подач. Зачет: Жонглирование мяча.	2 2 2	ОК03-ОК08	
Тема 5.6. Подача мяча в зоны. Нападающий удар.	Содержание В том числе практических занятий Практическое занятие 35. Зачет: техника подачи мяча в зоны. Нападающий удар.	2 2 2	ОК03-ОК08	

Дифференцированный зачет			
<p>Темы индивидуальных проектов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2. История развития физической культуры как дисциплины. 3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции. 4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем. 5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества. 6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 7. Процесс организации здорового образа жизни. 8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний. 9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 10. Основные системы оздоровительной физической культуры. 11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой. 12. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 13. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний. 14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. 15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах. 16. Основные виды спортивных игр. 17. Виды бега и их влияние на здоровье человека. 18. Развитие выносливости во время занятий спортом. 19. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок. 20. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. 21. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. 22. Лыжный спорт: перспективы развития. 23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата. 24. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях. 25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России. 			
Всего	72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы образовательного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

Для гимнастики:

Перекладина, брусья параллельные, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, канат для лазания, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, скамейка гимнастическая, скакалка, обручи, маты гимнастические, гири, мяч набивной.

Для легкой атлетики:

Гранаты весом 500 и 700 гр., секундомер стойка и измеритель для прыжков в высоту, эстафетная палочка, аптечка.

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые с креплениями, палки лыжные, ботинки лыжные.

Инвентарь для спортивных игр:

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, щит баскетбольный с кольцами, сетка волейбольная, насос, свисток судейский.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2020. – 320с.

3.2.2. Электронные издания:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427с.

<https://profspo.ru/books/129198> 2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148с. <https://profspo.ru/books/106205>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
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);	Демонстрирует уверенное владение формами и видами 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);	Оценка выполненного норматива
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Перечисляет виды технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Тестирование
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Перечисляет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Демонстрирует владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности	Оценка выполненного норматива
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Оценка выполненного норматива
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета		

