

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)
2-4 курс
на базе основного общего образования

для специальности 49.02.01 Физическая культура

базовый уровень

срок реализации: 2024/2025 учебный год
2025/2026 учебный год
2026/2027 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (СПЦ.05) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

Разработчик: Бобков А.В., преподаватель

Рекомендована Методическим советом ФГБУ ПОО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР_____Ю.А. ГЛЕБОВ

«30» августа 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» (СГЦ.05) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.

1.1.1. Перечень общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.

Код	Наименование общих, профессиональных компетенций и личностных результатов
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 19	Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.
ЛР 20	Демонстрирующий готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям.
ЛР 22	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с

	другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 24	Демонстрирующий активное участие в спортивно – патриотических мероприятиях и готовность выполнять нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; -- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; - проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; - проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; -участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); -наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; -- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся; - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - вовлекать в мероприятия занимающихся; - взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; - осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

	(тестов); - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; - планировать учебные занятия по физической культуре с использованием различных форм и методов обучения; - использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, учебных возможностей обучающихся; - подбирать готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; - использовать различные средства, методы, приёмы формирования у обучающихся мотивации и интереса к учебным занятиям по физической культуре; - использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, учебных возможностей обучающихся; - соблюдать технику безопасности на занятиях; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; - использовать систему нормативов и методик педагогического контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставять отметки;	- разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения; - планировать работу судейской коллегии; - оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям; - пользоваться контрольно – измерительными приборами; - координировать действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов); - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов); - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании; - современные концепции физического воспитания обучающихся; - учебный предмет «Физическая культура» в пределах требований федерального государственного образовательного стандарта и основной общеобразовательной программы; - требования к современному уроку физической культуры; - логика планирования при обучении предмету «Физическая культура»; - теоретические и методические основы достижения образовательных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»; - содержание, методы, приёмы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической
--	---	---

		культуры; - условия и способы формирования у обучающихся мотивации и интереса к учебным занятиям по физической культуре; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении учебных занятий по физической культуре; - способы оценки результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»; - методы и методики педагогического контроля в процессе проведения учебных занятий по физической культуре; - порядок проведения контрольных упражнений и тестов для оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы при проведении тестирования физической подготовленности обучающихся.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Объем рабочей программы учебной дисциплины	174	32	32	32	30	34	14
В т. ч.:							
теоретическое обучение	24	8	2	4	4	4	2
практические занятия (в т.ч. лабораторные и контрольные работы)	150						
<i>Консультации</i>	-						
Промежуточная аттестация (диф/зачет) 4 курс							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (СГЦ.05)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		8 8/0	
Тема № 1.1 Роль физической культуры в развитии человека	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия	-	
Тема № 1.2 Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК 08, ЛР 9
	Практические занятия	-	
Тема № 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	ОК 08, ЛР 9, ЛР 19,
	Практические занятия	-	
Тема № 1.4	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9, ЛР 24

Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.		
	Практические занятия	-	
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		166 16/150	
Тема № 2.1 Гимнастика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19
	Практические занятия Практическое занятие 1-6. Развитие физических способностей средствами гимнастики. (Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем). Практическое занятие 7-12. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. (Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения. Практическое занятие 13-14. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Практическое занятие 15-17. Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	34	
Тема № 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики	2	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19
	Практические занятия Практическое занятие 18. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами лёгкой атлетики. Практическое занятие 19-28. Освоение техники выполнения двигательных действий. (Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности,	24	

	эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра). Практическое занятие 29. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
Тема № 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	8	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20
	Баскетбол. Практические занятия Практическое занятие 30-39. Освоение техники выполнения двигательных действий. (Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи 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. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам).	20	
	Волейбол. Практические занятия Практическое занятие 40-49. Освоение техники выполнения двигательных действий. (Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам). Практическое занятие 49. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и	20	

	психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
	Футбол. Практические занятия Практическое занятие 50-57. Освоение техники выполнения двигательных действий. (Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)).	16	
	Настольный теннис. Практические занятия Практическое занятие 58-66. Освоение техники выполнения двигательных действий. (Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	18	
Тема № 2.4 Спортивные единоборства	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по спортивным единоборствам.	2	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19
	Практические занятия Практическое занятие 67-72. Освоение техники выполнения двигательных действий. Обучение технике передвижений и приёмов самостраховки. (Защитные и	12	

	атакующие стойки, повороты и уходы с линии атаки, передвижения приставными и переменными шагами, передвижения скачком. Приёмы самостраховки при падениях, кувырки и перекаты из различных положений с места и разбега.) Обучение технике ударов и блокирования. (Основные формы ударной техники в имитации на месте и в передвижении (формальное выполнение атакующих и защитных действий в различных сочетаниях). Простейшие взаимодействия с партнёром в рамках обусловленных технических форм и заданного режима (хореография, неkontakt). Освоение техники ударов и защитных действий с применением специального инвентаря). Обучение технике болевых приёмов и простейших бросков. (Разучивание техники захватов и противодействия захватам (захваты за локти и запястья, а также за одежду на плечах и предплечьях), болевых воздействий на суставы верхних конечностей путём применения рычагов, загибов и узлов. Разучивание техники простейших бросков (опрокидывания, сваливания, сбивания, скручивания), а также бросков подножкой, подсадом и броска через бедро).		
Тема № 2.5 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Содержание учебного материала Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	2	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22
	Практические занятия Практическое занятие 73-75. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	6	
Консультации		-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-	
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: щит баскетбольный; ворота, трансформируемые для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, стол для тенниса, ракетки, шарики, сетка, секундомер, флажки красные и белые, сетка для переноса мячей; стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая; стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания, палочки эстафетные, колодки стартовые, барьеры для бега, рулетка металлическая; перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная, фитнес мяч.

Учебный кабинет оснащен оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. - 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с.
3. 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.

Основные электронные издания

1. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. - 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с.
3. 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. - Образовательная платформа Юрайт [сайт]: <https://urait.ru/bcode/475342>
4. Б. Бардамов А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. - электронно-библиотечная система: <https://e.lanbook.com/book/255971>
5. Яковлева В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. : <https://e.lanbook.com/book/292931>
6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с.: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Дополнительные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 493 с.

2. Быченков С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с.: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Морозов О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.- 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 528 с.
5. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 197 с.: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, а также результатов личностного развития.

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел/тема</i>	<i>Код формируемых компетенций</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ			
1.	Тема № 1.1 Роль физической культуры в развитии человека	ОК 08, ЛР 9	- устный опрос или защита презентации/доклада
2.	Тема № 1.2 Физическая культура и профессиональная деятельность	ОК 08, ЛР 9	- устный опрос или защита презентации/доклада
3.	Тема № 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 08, ЛР 9, ЛР 19	- устный опрос или защита презентации/доклада
4.	Тема № 1.4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	ОК 08, ЛР 9, ЛР 24	- устный опрос, тестирование по разделу
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
5.	Тема № 2.1 Гимнастика	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20	- оценка заданий при проведении текущего контроля; - оценка выполнения практических заданий; - тестирования по теме
6.	Тема № 2.2 Лёгкая атлетика	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20	- оценка выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - тестирования по теме
7.	Тема № 2.3 Спортивные игры	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20	- оценка выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - тестирования по теме
8.	Тема № 2.4 Спортивные единоборства	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20	- оценка выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего

			контроля; - - тестирования по теме
9.	Тема № 2.5 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22	- оценка выполнения практических заданий; - тестирования физических качеств
10.	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 4 курс	ОК 08,, ПК 1.3., ПК 1.5., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ЛР 9, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24	- выполнение практических заданий