

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Е.Ю. Валькова/

2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.09 Физическая культура

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (далее – ФГОС СОО), ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 12.05.2014 г. N 508, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 (далее – ФОП СОО), с учетом примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.)

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий» (ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»)

Разработчик (и):

Чистяков Н.В., преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ».

Рецензенты:

1. Галямова И.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», методист
2. _____

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин,

протокол № 1 от 30.08.2023г., председатель ПЦК  / И.А. Галямова

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
II.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
III.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
IV.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

I ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.2.1. Цели учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО, на основе ФГОС СОО и положений ФОП СОО

1.2.2.1 В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен сформировать следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,

национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1.2.2.2 В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен сформировать следующие **метапредметные результаты** - познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1.2.2.2.1 Познавательные универсальные учебные действия:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) умения работать с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

1.2.2.2.2 Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

1.2.2.2.3 Регулятивные универсальные учебные действия:

а) умения самоорганизации:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в

разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) умения самоконтроля:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибку;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.2.2.2.4 Умения совместной деятельности:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

1.2.2.3 В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен сформировать **предметные результаты** (Таблица 1).

1.2.2.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **общих и профессиональных компетенций обучающегося**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите.

Таблица 1 - Планируемые предметные результаты обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ПР 1.	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	ОК 1 – 3, ОК 10
ПР 2.	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	ОК 8, ОК 10
ПР 3.	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	ОК8, ОК 10
ПР 4.	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	ОК 6-8, ОК 10
ПР 5.	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	ОК8, ОК 10
ПР 6.	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	ОК 6-8, ОК 10
ПР 7.	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	ОК 10
ПР 8.	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	ОК 10
ПР 9.	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	ОК 10
ПР 10.	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	ОК 10

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	72
Самостоятельная работа обучающегося	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
Основное содержание	
теоретические обучение	6
практические занятия	52
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	12
теоретические обучение	6
практические занятия	6
Консультации	-
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), теоретические и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	Теоретические занятия	4	
	1 Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ПР1-6 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Теоретические занятия	2	
	3 Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	ПР1-6 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1 Бег	Содержание учебного материала Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия	10	
	4 Техника бега на короткие дистанции	2	
	5 Техника бега на средние дистанции	2	
	6 Техника бега на длинные дистанции	2	
	7 Техника бега на спринтерские дистанции. Техника бега в эстафете 4 x100м	2	

	8	Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км. Кроссовый бег по пересеченной местности.	2	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту			ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия		6	
	9	Техника прыжков в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега.	2	
	10	Техника прыжков в высоту с разбега	2	
	11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «фосбюри-флоп», «ножницы»	2	
Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия. Лыжная подготовка				
Тема 3.1. Классический, ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала Лыжная подготовка			ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия		8	
	12	Передвижение на лыжах классическим ходом.	2	
	13	Спуски и подъемы на лыжах.	2	
	14	Способы торможения. Техника скольжения на лыжах.	2	
	15	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	16	Зачет	2	
Тема 3.2. Коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала Лыжная подготовка			ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия		8	
	17	Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	18	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	19	Способы торможений.	2	
	20	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	
Раздел 4 Учебно-тренировочные занятия. Спортивные игры				
Тема 4.1 Волейбол	Содержание учебного материала Правила игры в спортивные игры			ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия		8	
	21	Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе.	2	
	22	Техника подачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая)	2	
	23	Техника приема мяча (верхний, нижний)	2	
	24	Выполнение контрольных нормативов	2	

Тема 4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.			ПР7-9 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10
	Практические занятия		10	
	25	ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	
	26	Техника выполнения ведения мяча.	2	
	27	Техника передачи мяча на месте, в движении	2	
	28	Техника броска с прохода из-под щита. Броски со средней дистанции.	2	
	29	Контрольное занятие: баскетбол.	2	
Раздел 5 Профессионально ориентированное содержание			12	
Тема 5.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала Физическое здоровье в профессиональной деятельности			ПР1-6,10 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10 ПК 2.3
	Теоретические занятия		6	
	30	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	
	31	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	32	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
Тема 5.6 Подбор упражнений, составление комплексов	Содержание учебного материала Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой			ПР1-6,10 ОК 01-03, ОК 06-08 ОК10 ПК 2.3
	Практические занятия		6	
	33	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	34	Проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	
	35	Проведение упражнений оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	36	Дифференцированный зачет	2	
ИТОГО за 1 курс			72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Конеева Е.А. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Коневой. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 322с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Физическая культура: практическое пособие / Б.И. Загорский. – М.: Высшая школа, 1984
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания спорта. – М.: Академия, 2001
4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: «Юрайт». – 2021. – 424 с.

Дополнительные источники:

1. Анцупов А.Я. Социально-психологическая оценка персонала: / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб.: Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск: Харвест, 2007. - 223 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.]: Питер, 2011. - 351 с.
5. Кале-Жермен, Бландин. Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
6. Кинг Ян. Большая книга мышц гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. Эксмо, 2011. - 359 с.
7. Мешалкин В.Э. Славянская гимнастика. Свод Здравы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.]: Питер, 2011. - 155 с.
8. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта,2009.
9. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.

Интернет-ресурсы:

1. Бишаева А. Физическая культура: учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст: электронный.
2. Виленский М. Физическая культура: учебник / Виленский М., Я., Горшков А., Г. — Москва: КноРус, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст: электронный.
3. Бурякин Ф. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф., Г., Мартынихин В., С. — Москва: КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL: <https://book.ru/book/944640>) — Текст: электронный.
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование личностных результатов происходит при участии обучающихся в различных конкурсных, общественных и других мероприятиях. Метапредметные результаты считаются сформированными при положительной оценке текущего контроля по темам прикладного характера, отражающих связь с другими учебными дисциплинами и реальной жизнью.

Контроль и оценка предметных результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, путем устного и письменного опросов (в том числе тестирования), а также других оценочных мероприятий, в том числе при проведении дифференцированного зачета.

Предметные результаты	Тип оценочных мероприятия
характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	– защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	– оценивание практической работы – тестирование – тестирование
выполнять упражнения корригирующей и профилактической	(контрольная работа по

направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	<p>теории)</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	
выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	

к рабочей программе учебной дисциплины
ОДб.09 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Номер изменения	Номер измененного раздела (подраздела)	Краткое описание изменения	Дата и номер протокола заседания ПЦК	Дата вступления в силу изменения
1				

