Областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин, протокол от «03» мая 2024 № 16	СОГЛАСОВАНА заместитель директора по учебно-методической работе «03» мая 2024 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ директора ОГПОБУ «БККИ» от «06» мая 2024 № 85-о/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.01.06 Физическая культура
(наименование дисциплины)

для специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам: хореографическое творчество, театральное творчество)
(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

базовый уровень
объем: 72 ч.

Биробиджан
2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций. Рассмотрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол № 13 от 29.09.2022), утверждена на заседании Совета по оценке содержания качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30.11.2022) и предназначена для организации обучения студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) (Приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 № 1099).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:
Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду: хореографическое творчество, театральное творчество).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: 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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике.	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.		-уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 2.4. Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и

физиологических особенностей обучающихся.	- готовность к саморазвитию; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

.

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в том числе	
теоретическое обучение	2
практические занятия	48
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18
Индивидуальный проект	да
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Содержание общеобразовательной дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.

Тема 1. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Раздел2. Легкая атлетика.

Тема 1. Кроссовая подготовка. Низкий и высокий старт

Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого и высокого старта. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.

Тема 2. Скоростная–силовая подготовка. Развитие выносливости. Длительный бег. Эстафетный бег 4′ 400 м; бег по прямой с различной скоростью. Развитие выносливости. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Обучение прыжку в длину с места, с разбега.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

Тема 2. 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, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для коррекции зрения.

Раздел4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 1. Исходное положение (стойки). Передача, подача, нападающий удар. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям

Тема 2. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди – животе.

Тема 3. Волейбол. Правила игры.

Подвижные игры с элементами волейбола Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Раздел 5. Баскетбол.

Тема 1. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.

Тема2. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Тема 3. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание

Тема 4. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Раздел 6. Настольный теннис.

Тема 1. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.

Тема2.Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра в паре.

Раздел 7. Бадминтон.

Тема 1. Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева).

Тема 2. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смещение».

Тема 3. Техника и тактика игры. Игра по правилам.

Раздел8. Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Тема 1. Выполнение перекатов вперед и назад, кувырки вперед и назад, поднимание туловища из положения лежа на спине

Тема 2. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.

Тема 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.

Раздел 9. Спортивная аэробика.

Тема 1. Выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение).

Тема 2. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Объем часов	Домашнее задание	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1 семестр (30ч).				
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (2 ч.)				
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	работа с конспектом лекции	ОК 01.
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	работа с конспектом лекции	
Раздел 2. Легкая атлетика (8 ч.)				
3	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт.	1	отработать высокий и низкий старт	ОК 04, ОК 08.
4	Кроссовая подготовка: стартовый разгон, финиширование.	1		
5	Кроссовая подготовка: бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м.	1		
6	Кроссовая подготовка: эстафетный бег 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	1	закрепление и совершенствование техники	
7	Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью.	1		
8	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1		
9	Кроссовая подготовка: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	закрепление и совершенствование техники	
10	Кроссовая подготовка: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1		
Раздел 3. Гимнастика (8 ч.)				
11	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1	отработать упражнения	ПК 2.4.
12	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической	1		

	стенки.			
13	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1		
14	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		
15	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	отработать упражнения	
16	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		
17	Физические упражнения для коррекции зрения.	1		
18	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	отработать упражнения	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (10 ч.)				
19	Исходное положение (стойки), перемещения.	1	отработать упражнения	ОК 04, ОК 08.
20	Передача, подача, нападающий удар.	1	отработать упражнения	
21	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1	отработать упражнения	
22	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро и спину.	1	отработать упражнения	
23	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе.	1	отработать упражнения	
24	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	отработать упражнения	
25	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	отработать упражнения	
26	Правила игры. Техника безопасности игры.	1		
27	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
28	Игра по правилам.	1		
29	Зачет.	1		
30	Зачет.	1		
2 семестр(42ч).				
Раздел 5. Баскетбол (8 ч.)				
1	Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите,	1	отработать упражнения	ОК 04, ОК 08.

	техника ведения мяча.			
2	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	отработать упражнения	
3	Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.	1		
4	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	1	отработать упражнения	
5	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	1	отработать упражнения	
6	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	отработать упражнения	
7	Игра по правилам.	1	отработать упражнения	
8	Выполнение контрольного норматива.	1	отработать упражнения	
Раздел 6.Настольный теннис (4 ч.)				
9	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	1	отработать упражнения	ОК 04,ОК 08.
10	Обучение тактическим и техническим действиям.	1	отработать упражнения	
11	Обучение подаче.	1	отработать упражнения	
12	Игра в паре.	1	отработать упражнения	
Раздел 7.Бадминтон (4 ч.)				
13	Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	1	отработать упражнения	ОК 04, ОК 08.
14	Подачи.	1	отработать упражнения	
15	Нападающий удар.	1	отработать упражнения	
16	Игра по правилам.	1		
Раздел 8.Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика (17ч.)				
17	Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	1	работа с конспектом лекции	ОК 04,ОК 08.
18	Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	отработать упражнения	
19	«Мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках).	1	отработать упражнения	
20	Выпады, подтягивание, отжимание, гиперэкстензия.	1	отработать упражнения	

21	Пресс низ, пресс верх, пресс косые мышцы.	1	отработать упражнения	
22	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	отработать упражнения	
23	Тяга перед собой, тяга гантелей, тяга штанги в наклоне, тяга блока за голову.	1	отработать упражнения	
24	Жим лежа на горизонтальной скамье, разводка лежа, отжимание.	1	отработать упражнения	
25	Разгибание рук со штоком стоя, попеременный подъем на бицепс с гантелями.	1	отработать упражнения	
26	Жим, стоя перед собой, подъем гантелей в стороны, разводка в стороны в наклоне.	1	отработать упражнения	
27	Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	1	отработать упражнения	
28	Упражнения в гиревом спорте. Эффективный метод тренировок.	1	отработать упражнения	
29	Выполнение контрольных нормативов.	1		
30	Выполнение контрольных нормативов.	1		
31	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	1	работа с конспектом лекции	
32	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	отработать упражнения	
33	Дыхательная гимнастика Классические методы дыхания при выполнении движений.	1	отработать упражнения	
Раздел 9. Спортивная аэробика (8 ч.)				
34	Спортивная аэробика. Подскоки, амплитудные махи ногами.	1	отработать упражнения	ОК 04, ОК 08.
35	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение).	1	отработать упражнения	
36	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	отработать упражнения	
37	Техника безопасности при занятии	1	отработать	

	спортивной аэробикой.		упражнения	
38	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	1	отработать упражнения	
49	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий.	1	отработать упражнения	
40	Выполнение контрольных нормативов.	1		
41	Дифференцированный зачет.	1		
42	Дифференцированный зачет.	1		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины проводится в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

1.Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания,
- специально оборудованные секторы для прыжков и метаний,
- спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.),
-шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные образовательные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба

2. Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан. и фот. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

5. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//.

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятий**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Раздел 1, Темы 1.1- 1.2	Устный опрос
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, (все темы), раздел 4- 9 (все темы)	Устный опрос Тестирование, Деловые игры Кейс - задания Проекты Практические работы Выполнение теста
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 2, (все темы), раздел 4- 9 (все темы)	Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма
ПК 2.4 Планировать процесс развития обучающихся, используя индивидуальные методы и приемы работы с учетом возрастных, психологических физиологических особенностей обучающихся.	Раздел 3 ,(все темы)	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма