

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии среднего профессионального образования
11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов»; рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:

Усманова Венера Низамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «2» сентябрь 2021г.

Председатель ПЦК Венера

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к Общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностные результаты воспитания:

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 291 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 194 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 97 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	291
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	184
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	97
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 курс 1 семестр		52	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ВФСК ГТО (ступени, нормативы)	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Сдача норм ГТО.	3	3
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта .	2	2
	Бег 60м на результат Совершенствование техники длительного бега.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 2000м.	3	3
Раздел 3. Футбол		8	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка , отбор мяча.	2	2
	Игра в защите , игра в нападение.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий в защите и нападении. Игра по правилам.	3	3
Раздел 4. Волейбол.		8	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Подача. Прием подачи.	2	2
	Игра по упрощенным правилам.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка подачи и	3	3

	приема мяча. Игра в волейбол.		
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка приемов ведения и броска. Игра в баскетбол.	3	3
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		6	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	2
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	2
	Комплексы упражнений для развития координации.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка и выполнение комплексов упражнений для различных групп мышц.	3	3
Раздел 7. Гимнастика.		6	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	2
	Связки из ранее изученных акробатических элементов	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
Раздел 8. Лыжная подготовка.		6	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение дистанции до 3 км изученными способами ходов.	4	3
Зачет		2	
1 курс 2 семестр		48	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержания	2	3
Раздел 2. Лыжная подготовка.		6	
	ТБ при занятиях лыжным спортом .Коньковый ход	2	2

	Способы перехода с хода на ход	2	2
	Способы торможения.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	3	3
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		6	
	ТБ. Комплексы упражнений на тренажерах на различные группы мышц	2	2
	Комплексы упражнений с гантелями	2	2
	Комплексы упражнений с набивными мячами	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	3
Раздел 4. Гимнастика.		6	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники акробатических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	3	3
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в баскетбол.	3	3
Раздел 6. Волейбол.		6	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой ,в паре.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча.	2	2
	Совершенствование техники подачи различными способами. Учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в волейбол..	3	3
Раздел 7. Футбол		6	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	2
	Закрепление изученных элементов техники. Учебная игра.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная отработка изученных приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	3	3
Раздел 8. Легкая атлетика.		8	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	2
	Передача эстафеты. Эстафетный бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м.Комплексы ОРУ.	3	3
Зачет		2	

2 курс 3 семестр		46	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	1
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся . Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями различных форм (самостоятельные тренировки, подвижные и спортивные игры и т.д.).	3	3
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	2
	Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег до 12 мин..	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м.	3	3
Раздел 3. Футбол		6	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2
	Двусторонняя учебная игра с заданием, судейство	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий . Двусторонняя игра, судейство.	3	3
Раздел 4. Волейбол.		6	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
	Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий . Двусторонняя игра, судейство.	3	3
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2
	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная отработка технических действий в защите. Игра в баскетбол,судейство.	3	3
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		6	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем (табата, стретчинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)	4	2
	Занятия на тренажерах	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка и выполнение комплексов из современных оздоровительных систем.	3	3
Раздел 7 . Гимнастика.		6	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	2
	Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплексов упражнений с предметами.	3	3
Раздел 8. Лыжная подготовка.		6	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Техника конькового хода.	2	2
	Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	2
	Прохождение дистанции 2км. различными ходами, преодоление спусков и подъемов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом. Отработка спусков и подъемов на лыжах	3	3

Зачет		2	
2 курс 4 семестр		48	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	3	3
Раздел 2. Лыжная подготовка.		6	
	ТБ при занятиях лыжным спортом . Совершенствование техники различных лыжных ходов.	2	2
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	2
	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	3	3
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		6	
	ТБ. Комплексы упражнений на тренажерах на различные группы мышц.	4	2
	Комплексы упражнений в парах.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	3
Раздел 4. Гимнастика.		6	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Элементы оздоровительной системы йога	2	2
	Элементы атлетической гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование элементов йоги и атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	3	3
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Нападение быстрым отрывом.	2	2
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в баскетбол, судейство.	3	3
Раздел 6. Волейбол.		6	
	ТБ. Прямой нападающий удар.	2	2
	Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в волейбол, судейство.	3	3
Раздел 7. Футбол		6	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите.	2	2
	Тактические действия в нападении.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная отработка изученных тактических приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов тактики. Судейство.	3	3
Раздел 8. Легкая атлетика.		8	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м.	2	2
	Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3x10м	2	2
	Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Эстафетный бег.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 15 мин. Судейство соревнований по легкой атлетике.	3	3
Дифференцированный зачет		2	
		Всего:	291

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники:

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2016. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6
4. Спортивная метрология: учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 246 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты освоения учебной дисциплины:</p>	
<p>Личностные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприязню вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 	
<ul style="list-style-type: none"> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; 	
<ul style="list-style-type: none"> - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; 	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; 	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; 	
<ul style="list-style-type: none"> - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; 	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 	
<ul style="list-style-type: none"> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	

<ul style="list-style-type: none"> - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	
<ul style="list-style-type: none"> - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<p>Метапредметные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<p>Освоение техники различных упражнений.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; 	
<ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; 	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; 	
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	
<p>Предметные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	<p>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	
<ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР9 Сознательное отношение к жизни, здоровью и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>