

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«Юридический колледж »

\_\_\_\_\_ Т.И.Абдурахманова

«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности

40.02.02 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Квалификация выпускника: Юрист

Форма обучения - очная

Дербент

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Юридический колледж»

## *СОДЕРЖАНИЕ*

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ]  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
Учебная дисциплина «ОУД. 12 «Физическая культура» является обязательной частью базовых дисциплин учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК4. ОК8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры вообще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	175
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	58
Промежуточная аттестация :	диф. зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1-й семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
Тема 1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>1</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. утренняя гимнастика, оздоровительный бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>4</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>4</b>	
Тема 1.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b> Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. длительный кросс до 15-18 минут. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>2</b>	
Тема 1.3.Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	

техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	<b>Практические занятия:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	<b>4</b>	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>6</b>	
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,		
	Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	<b>4</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>2</b>	
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д. - 500 гр., ю. - 700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>4</b>	
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
	Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		
Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> утренние прогулки, бег трусцой.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	

жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	<b>4</b>	ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	<b>4</b>	
Тема 1.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1, ЛР2 ЛР4, ЛР6 ЛР9, ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	-	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			
Тема 2.1. Стойка перемещения игрока, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	перемещение в игровых действиях в баскетболе.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Стойка перемещения игрока, остановки, повороты	<b>2</b>	

			ЛР9 ЛР10
Тема2.2. Техника штрафных бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	-	
Тема2.3. Передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК1-ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	Передачи мяча в усложненных условиях.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема2.4. Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	работа с двумя мячами.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема2.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	учебная игра (с заданиями).		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Основы методов судейства и тактики игры.	<b>2</b>	
Тема2.6. Основы методов судейства и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	



	упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема 2.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	<b>2</b>	
Тема 2.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>4</b>	
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
	Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		
<b>2-й семестр</b>			
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
Тема 3.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<b>1</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	повороты на месте и в движении.		

	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Тема3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> выполнение утренней гигиенической гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	<b>6</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема3.4. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> перекаты вперед, назад, группировки.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема3.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	<b>2</b>	
Тема3.6. Техника опорного прыжка. Тема3.7. Упражнения на брусьях.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Техника опорного прыжка. Упражнения на брусьях.	<b>2</b>	

Тема3.8. Упражнения на бревне. Тема3.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1,ЛР2 ЛР4,ЛР6 ЛР9,ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	Упражнение на бревне		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов	<b>2</b>	
Тема3.10. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		-	
Тема4.1. Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	перемещение по зонам площадки Стойки игрока и перемещения		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Волейбол, Стойки игрока и перемещения.	<b>2</b>	
Тема4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>2</b>	
Тема4.3. Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	

Тема4.4. Верхняя прямая подача.	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	подача на результат по зонам. Нижняя прямая и боковая подача		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Тактика игры в защите и нападении		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-	
Тема4.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	судей соревнований по волейболу. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>2</b>	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.		
Тема4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ЛР6 ЛР9 ЛР10
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	комплекс специальных упражнений волейболистов Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>4</b>	
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью			

Тема 4.8. Контрольные занятия.	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК4. ОК8. ЛР1 ЛР2 ЛР4 ЛР6 ЛР9
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>5</b>	
	передачи мяча в парах;		
	прием мяча снизу и сверху;		
	верхняя прямая подача.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>6</b>	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.			
<b>Итоговая аттестация:</b>	<b>Диф. зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона;

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

*Литош, Н. Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной.

— Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

**Дополнительные источники:**

1 *Готовцев, Е. В.* Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

— URL: <https://urait.ru/bcode/492955>

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и праткикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2016. - 424с.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <p>-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);</p> <p>-применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>-основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>-технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Отлично)-теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко</p> <p>«Хорошо»- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно»- теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно»- Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Практическая работа</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>зачеты</p> <p>нормативы</p> <p>написание рефератов</p> <p>Практическая работа</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>зачеты</p>