|  |
| --- |
| **Приложение** |
| **к ППССЗ по специальности** |
| **31.02.03 Лабораторная диагностика** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОД.12 Физическая культура»**

**2025 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ**

**ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «ОД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Цель**: Достижение общей физической подготовленности, формирование общей культуры личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1) сформировать понимание значения средств физической культуры в общекультурной и профессиональной жизни человека

2) сформировать умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР 9 Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР17 Готовность соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; управляющий собственным профессиональным развитием; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

**1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| 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 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 | - 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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:**  - формирование 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) |

**2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Базовый уровень** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | ***36*** |
| **Основное содержание** | ***32*** |
| *в т. ч.:* | |
| теоретическое обучение | *4* |
| Практическое занятие | *28* |
| ***Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)*** | ***2*** |
| практические занятия | *2* |
| **Промежуточная аттестация**  ***(Дифференцированный зачёт)*** | ***2*** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **4/-** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| **Тема 1.1**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. | 2 |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 3. Физические качества, средства их совершенствования. |
| **Тема 1.2** Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| 1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | 2 |
| 2.Определение уровня физического развития, физической подготовленности. Определение функционального состояния. Функциональные пробы. Тестирование работоспособности. Методы самоконтроля. |
| 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. |
| 3.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. |
| **Раздел 2. Методико-практические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | **-/4** |  |
| **Тема 2.1.** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Методика составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». |  |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | 2 |
| **Тема 2.2.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Методика составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессии медицинской сестры |  |
| **В том числе профессионально-ориентированное содержание** | **2** |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессии лаборанта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |
| **Раздел 3. Средства физической культуры для развития физических качеств** | | **-/26** |  |
| **Тема3.1** Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Комплекс упражнений у шведской стенки, на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Прыжки через скакалку. |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 3. Освоение комплекса упражнения на развитие силовых качеств. Контрольный норматив: поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях с поддержкой (девушки), без поддержки (юноши) | 2 |
| Практическое занятие 4. Освоение комплекса упражнения на развитие гибкости. Контрольный норматив: наклон из положения стоя на скамейке с прямыми ногами. | 2 |
| Практическое занятие 5. Освоение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. Контрольный норматив: составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений . | 2 |
| **Тема 3.2** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 6. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо в движении, поднимание туловища из положения лежа на спине. | 2 |
| Практическое занятие 7. Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо в движении, поднимание туловища из положения лежа на спине. | 2 |
| Практическое занятие 8. Техника нападения и защиты Совершенствование техники передвижений и владения мячом. Совершенствование техники бросков в кольцо с близкой, средней и дальней дистанции.  Контрольный норматив: Штрафной бросок. | 2 |
| **Тема3.3** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **6** | К 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением. |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 9. Совершенствование техники стоек и перемещений. Совершенствование передач мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра. Контрольный норматив: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. | 2 |
| Практическое занятие 10. Совершенствование техники передачи мяча в парах. Контрольный норматив: передача мяча в парах. | 2 |
| Практическое занятие 11. Совершенствование техники подачи. Контрольный норматив: передача мяча в парах. | 2 |
| **Тема 3.4** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение легкоатлетических видов для развития физических качеств. Смешанные передвижения. Равномерный, длительный бег. Бег в равномерном и переменном темпе без учета времени. Бег по пересеченной местности в гору и с горы, без учета времени. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Переменный бег для развития выносливости. Выполнение контрольного норматива – кросс по пересеченной местности в умеренном темпе. |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие 12. Смешанные передвижения. Прохождение дистанции до 1000м на стадионе в свободном порядке. Совершенствование чередования бега и ходьбы на дистанции до 2000-3000м на стадионе, начиная движение с бега. Контрольный норматив, для определения уровня физической подготовленности. | 2 |
| Практическое занятие 13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Стартовый разгон с высокого старта.  Совершенствование выхода со старта. Совершенствование бега по прямой, по виражу. Бег по дистанции. Контрольный норматив: Кросс: девушки – 2000м; юноши – 3000м. | 2 |
| **Тема. 3.5 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 9  ЛР 17 |
| Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки для развития физических качеств. Классификация лыжных ходов. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Спуски. Подъёмы. Повороты на месте и в движении. Переходы с хода на ход. Контрольный норматив: техника лыжных ходов; техника спусков и подъемов; техника перехода с хода на ход; прохождение дистанции 3 км – девушки, 5 км – юноши. |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие 14. Совершенствование попеременного двушажного хода. Выполнение поворотов переступанием и махом на месте, переступанием в движении. Контрольный норматив: Повороты переступанием и махом на месте. | 2 |
| Практическое занятие 15. Совершенствование техники передвижения одновременных ходов. Одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом.  Контрольный норматив: Техника одновременных ходов. | 2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **36** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1**.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: **спортивный зал, лыжная база, раздевалки, спортивная площадка открытого типа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования | Техническое описание |
| **I Специализированная мебель и системы хранения** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Функциональная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся | Гимнастические скамейки |
| 2. | Функциональная мебель для оборудования рабочего места преподавателя | Столы, стулья |
| 3. | Функциональная мебель для хранения наглядных учебных пособий | Стеллажи для спортивного инвентаря, стойки для лыж, палок лыжных, палок треккинговых |
| **Спортивное оборудование** | | |
| 1. | Оборудование для гимнастики | Гимнастическая стенка, гимнастические перекладины, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические скакалки. Музыкальный центр |
| 2. | Оборудование для баскетбола | Щиты, корзины, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные. Счетчик для спортивных игр. |
| 3. | Оборудование для волейбола | Стойки, сетка, антенны волейбольные, мячи волейбольные. Насосы для мячей. |
| 4. | Оборудование для мини-футбола | Ворота, сетки, мячи мини-футбольные. Свистки |
| 5. | Оборудование для настольного тенниса | Столы, сетки, ракетки и шарики для настольного тенниса |
| 6. | Оборудование для лыжной подготовки и скандинавской ходьбы | Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные |
| 7. | Оборудование для шахмат | Доски шахматные с комплектами шахмат, часы шахматные |
| 8. | Оборудование для бадминтона | Ракетки и воланы для бадминтона |
| 9. | Оборудование для легкой атлетики | Дорожка резиновая разметочная для прыжков в длину, стартовый флажок, стойка финиша. Секундомеры. Гранаты. |
| 10. | Оборудование для атлетической гимнастики | Гири, грифы для штанги, диски, скамья для жима |
| 11. | Для скандинавской ходьбы | Палки треккинговые |
| **II Технические средства** | | |
| **Основное оборудование** | | |
| 1. | Компьютер с лицензионным программным обеспечением | Компьютер с лицензионным программным обеспечением |
| **Дополнительное оборудование** | | |
|  | МФУ |  |

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. — [7-eизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. И. Гришина. — Изд. 3-е. — Ростов-н/Д : Феникс, 2012. — 249 с. : ил. — (Высшее образование).; ISBN 978-5-19685-4

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: ил. — (Высшее образование). —- ISBN 978-5-222-21762-7.

4.Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-07522-7. – Текст непосредственный.

5. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтевич, Г.И. Погадаев. – Москва : Академия, 2018. – 175 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст непосредственный.

**3.2.2. Электронные издания**

1.Теория и методика обучения физической культуре. Учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2019. – 127 с. – ISBN 978-5-85859-689-9. – URL: <https://obuchalka.org/20190421108659/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoi-kulture-tissen-p-p-botagariev-t-a-2019.html> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1036621988.pdf> (дата обращения: 15.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. ГТО : официальный сайт. – URL:  [https://www.gto.ru/](%20https://www.gto.ru/) (дата обращения: 26.06.2023) – Текст : электронный

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2  Р 2, Темы 2.1, 2.2  Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограмм * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * составление кроссворда * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТО * выполнение упражнений на дифференцированном зачете |