Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»
_____ С.И.Ляшок
01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

2023 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.
/ О.С. Маслакова/

Утверждаю
заведующий филиалом
_____ Семакова Ю.И.
01 сентября 2023г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) 38.02.04. Коммерция (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 N 539 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 N 32855)) (ред. от 01.09.2022г), примерной программы общеобразовательной дисциплины «Иностранный язык» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО.

Разработчик: Соколов Павел Николаевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **13**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04. Коммерция (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.04. Коммерция (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**236**
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	116
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	118
Итоговая аттестация	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Значение физической культуры. Бег в чередовании с ходьбой	2	
	2. Изучение техники специально беговых упражнений. Техника высокого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1. Бег на средние дистанции.Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	2. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями из различных положений.	2	
	3. Эстафетный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1. Закрепление техники бега 500 м (девушки) Закрепление техники низкого старта	2	
	2. Старт, разгон, финиширование Подвижные игры	2	
	3. Изучение техники метания мяча Метания мяча на дальность в цель	2	
	Самостоятельная работаобучающихся №1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	**6**	
Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1. Эстафетный бег 4х100 Подвижные игры с бегом.	2	
	2. Кроссовый бег без учета времени Бег 100 м стартовый разгон.	2	
	3. Равномерный бег 500 м, 1000м. Бросок набивного мяча сидя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №2. Длительный кросс до 15-18 минут.	**6**	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1. Подъем туловища из положения лежа. Прыжок в длину с места.	2	
	2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	2	
	3. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся №3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**6**	
Промежуточная аттестация	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 2.4. Ведение мяча в движении и на месте Ведение мяча на месте, в движении	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Ведение мяча в движении и на месте Ведение мяча на месте, в движении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 2.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**10**	
	1. Бросок с двух шагов.Бег ловля и передача мяча от груди	2	
	2. Выполнение бросков в движении Игра с элементами баскетбола	2	
	3. Игра для баскетбола мяч среднему. Остановка двумя шагами	2	
	4. Учебная игра эстафета с мячом .Овладение комплексом техническим приемом	2	
	5. Техника ведения мяча правой и левой рукой .Стойка для броска	2	
	Самостоятельная работаобучающихся №4. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**6**	
Тема 2.6.Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**8**	
	1. Игра по упрощенным правилам Бег, общеразвивающие упражнения	2	
	2. Броски на точность слева и справа Изучить передачу мяча двумя руками	2	
	3. Комплекс упражнений с собственным весом Круговая тренировка по станциям	2	
	4. Комплекс упражнений с увеличением веса. Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №5. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	**6**	
Тема 2.7.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление,	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Круговой метод тренировки с гантелями.	2	
	Самостоятельная работа №6 Дыхательная гимнастика	**6**	

сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты			
Тема2.8. Контрольные занятия	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Выполнение норматива в беге на 100 м.; выполнение норматива в беге на 3000-2000 м;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №7. Реферат на тему: «Метание гранаты».	**6**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
	Самостоятельная работаобучающихся №8. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	**6**	
Тема 3.2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты.	2	
	2. Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 3.3. Передачи мяча	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху.	2	
	2. Передача мяча двумя руками снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №9. Передачи мяча в усложненных условиях.	**6**	
Тема 3.4. Ведение мяча	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №10. Работа с двумя мячами.	**6**	
Тема 3.5. Техника штрафных бросков	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся№11. Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП.	**6**	
Промежуточная аттестация	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04.

	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	ОК 06. ОК 08.
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся №12. Игра (с заданиями).	**6**	
Тема 3.7. Основы методов судейства и тактики игры	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся №13. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	**6**	
Тема 3.8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.	**2**	
	2. Знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 3.9. Контрольные занятия	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема 4.1.Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Овладение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке».	2	
	Самостоятельная работа№14.	**6**	

	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		
Тема4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**12**	
	1. Овладение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке».	2	
	2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	4	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	5. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Промежуточная аттестация	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**0**	
Тема5.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию.	2	
	2. Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №15. Упражнения с предметами и без предметов.	**6**	
Тема5.2. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию.	2	
	2. Ставить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №16. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	**6**	
Тема5.3. Техника акробатических упражнений.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №17. Перекаты вперед, назад, группировки.	**6**	
Тема6.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	2	
	2. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся №18. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	**6**	
Тема 6.2. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1. Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. 2. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся №19. Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	**8**	
Промежуточная аттестация		**2**	
ВСЕГО:		**236**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

«Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов,курсантов и слушателей образовательных учреж-дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2020.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни ***Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины*** -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	**Критерии оценки устного опроса:** **Оценка 5 (отлично):** Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом по заданным темам. Составить по излагаемому вопросу, четкий ответ, ответить на вопросы. **Оценка 4 (хорошо):** Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, по форме и изложения ответа имеют отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания. **Оценка 3 (удовлетворительно):** Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его не полностью, не последовательно, не отвечает на дополнительные вопросы. **Оценка 2 (неудовлетворительно):** Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий, неверно отвечает на вопросы.	Оценка результата устного опроса
	Критерии оценки тестирования: **Оценка 5 (отлично):** 100-80% правильных ответов **Оценка 4 (хорошо):** 79-69% правильных ответов **Оценка 3 (удовлетворительно):** 68-50% правильных ответов **Оценка 2 (неудовлетворительно):** менее 50 % правильных ответов	Оценка результатов тестирования
	Критерии оценки дифференцированного зачета: **Оценка 5 (отлично):** Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом **Оценка 4 (хорошо):** Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, имеются отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания. **Оценка 3 (удовлетворительно):** Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но выполняет его не полностью, не последовательно. **Оценка 2 (неудовлетворительно):** Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий.	Оценка результата дифференцированного зачета

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.