

**к ОПОП по профессии/специальности
43.01.09 «Повар, кондитер»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 Повар, кондитер**

Алексеевка 2023

Содержание

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

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет "Физическая культура" является обязательной частью естественно-научного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности) 43.01.09 «Повар, кондитер»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные:

- В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- 3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным

принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

- В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
- В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
- В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации

собственных жизненных планов готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем ;потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности ;готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

- В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные:

- В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.
- Регулятивные УУД
- Выпускник научится:
- Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- Познавательные УУД:
- Выпускник научится:
- Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- Выходить за рамки учебной дисциплины и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- Коммуникативные УУД:
- Выпускник научится:
- Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для

деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные :

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО |
|---------------------------------------|--|--|
| ОК01-10 ПК 1,1-5,5 | <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> | <p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> |
| ОК01-10 ПК 1,1-5,5 | <p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> | <p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных</p> |

| | | методов познания |
|-----------------------|--|---|
| ОК01-10 ПК 1,1-5,5 | <p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> | <p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> |
| ОК01-10 ПК 1,1-5,5 | <p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p> | <p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> |

| КОД ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8, ОК10, ОК13 • ЛР03, ЛР05, ЛР06, ЛР 07, ЛР11, ЛР12 | <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; • тесты норм ГТО. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 74 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 74 |
| в т. ч.: | |
| лекции, уроки | 4 |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия (если предусмотрено) | 70 |
| контрольные работы | |
| самостоятельная работа | |
| консультации | |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта | (5-7 семестр) |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | (8 семестр) |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|--|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2. Волейбол (12) | Содержание учебного материала: | 12 | ОК01-10 ПК 1,1-5,5 |

Тема1.Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

4

| | | | |
|--|--|-----------|------------|
| Тема 2. Совершенствование техники подачи: | | 4 | |
| Тема 3. Тактические командные действия. | <p>Приём и передача двумя руками сверху, снизу. Передача мяча вполоборота, назад через сетку. Передачи на точность. Развитие ловкости. Двухсторонняя игра.</p> <p>Нижняя прямая подача (девушки), верхняя прямая подача (юноши). Подачи мяча в заднюю зону. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.</p> <p>Блокирования нападающего удара и страховка. Совершенствование блокирования. Игра в нападении и защите действия. Двусторонние игры.</p> | 4 | |
| Раздел 2. Баскетбол (12) | Содержание учебной материала: | 12 | ОК01-10 |
| Тема 1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. | Приём и передача двумя руками, одной рукой. Передачи на точность. Развитие ловкости. Двухсторонняя игра. | 4 | ПК 1,1-5,5 |
| Тема 2. Совершенствование техники броска. | Штрафной бросок, броски из под щита с ударом об щит и чистый бросок. | 4 | |
| Тема 3. Тактические командные действия. | Игра в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | 4 | |
| Раздел 2. Гимнастика (12) | Содержание учебной материала: | 12 | ОК01-10 |
| Тема 1. Совершенствование акробатических упражнений. | Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках (девушки). Упражнение на растягивание мышц ног. Развитие гибкости, координации движения. Силовые упражнения. | 12 | ПК 1,1-5,5 |
| Раздел 2. Легкая атлетика(32) | Содержание учебной материала | 32 | |

Тема 1. Совершенствования техники бега.

| | | | |
|--|---|---|-------------------------------|
| <p>Тема 2. Бег на средние дистанции.</p> | | 8 | |
| | <p>. Специальные беговые упражнения, техника низкого старта. Стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции. Бег на короткие дистанции с ускорением, финиширование.</p> | 8 | <p>ОК01-10 ПК 1,1-5,5</p> |
| <p>Тема 3. Бег на длинные дистанции.</p> | <p>Специальные беговые упражнения, техника бега на дистанции. Бег в переменном темпе 300м-500м. Бег на выносливость, тренировка в беге на средние дистанции. Упражнения на развитие силы, выносливость. Бег 500м. (девушки); 100м. (юноши).</p> | 8 | |
| <p>Тема 3. Техника метания гранаты.</p> | <p>Техника и тактика бега на длинные дистанции. Темповый кросс, бег на выносливость. Подвижные игры и эстафеты. Бег 2000м. (девушки); 3000м. (юноши).</p> <p>Техника метания гранаты с места, с трёх шагов, с пяти шагов. Вес снаряда 500, 700 грамм,</p> | 8 | |
| <p>Раздел 3. ППФП (2 часа). Тема 1. Скоростно-силовая нагрузка.</p> | <p>Содержание учебной материала:</p> | 10 | <p>ОК01-10 ПК 1,1-5,5</p> |
| | | 2 | |
| | <p>Развитие профессиональных физических качеств студентов.</p> | 2 | |
| <p>Итого: Максимальная: Практические работы: Лекции: Консультации: Промежуточная аттестация: Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</p> | <p>5-7 сем. 8 сем.</p> | <p>74 ч. 70 ч. 4 -</p> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

-спортивный зал

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудования спортивного зала:

Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол);перекладина гимнастическая, брусья, скамейки, шведская стенка.

Технические средства обучения

Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, палки гимнастические, секундомер, гири 8кг., 16кг., 24кг.

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности 43.01.09 «Повар, кондитер» может быть реализована в период дистанционного обучения студентов учебной заведения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. В.И.Лях.Физическая культура 10-11.Москва "Просвещение".2020 г. В.И. Лях.

12Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для нач. и. проф. Образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. -272 с.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: примерная программа учебной дисциплины для профессий начального и специальностей среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008. – 20 с.

3.2.2. Основные электронные издания:

1. www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества).
2. www.scool-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).www.festival.1september.ru. (Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»).
3. www.base.garant.ru («ГАРАНТ»)- информационно-правовой портал).
4. www.istrodina.com (Российский исторический иллюстрированный журнал «Родина»).

Интернет-ресурсы в период дистанционного обучения студентов

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
2. Фоксфорд.Учебник <https://foxford.ru/wiki>
3. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
4. Библиотека видеоуроков по школьной программе <https://interneturok.ru/>
5. Система дистанционного обучения Ё-стади <https://n1.your-study.ru/Pages/User.aspx>
6. Цифровая платформа для организации онлайн-занятия - Zoom

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Физическая культура: /Н.В. Решетников (и др.); - 10-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010 – 176 с.
 2. Спортивные игры: учеб. для высш. профес. образование /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Протнова; - 2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2007. -400с.
 3. Легкая атлетика: учеб. пособие для . для студ. высш. учебн. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5е изд., ипр.-М: Издательский центр «Академия», 2008. -464 с.
- Журналы: «физкультура и спорт»
Электронные ресурсы: <http://fcior.edu.ru/>, <http://www.websib.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, мониторинга, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных нормативов, написание рефератов.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| Умения | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. | Оценка знаний студентов по дисциплине. Соревнования. Индивидуальные задания. Практические работы. Реферативная работа студентов по предлагаемой тематике. Тестовый контроль по темам разделов. |
| Использовать средства и методы физического воспитания для освоения основных двигательных действий, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, физической подготовленности и психической устойчивости; | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | | |
| подбирать и применять методические принципы, Использовать средства и методы физического воспитания для освоения основных двигательных действий, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, физической подготовленности и психической устойчивости; | | |
| Использовать специально-укрепляющие, расслабляющие упражнения, рациональный режим дня, гигиену. | | |
| Знания | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>формировать двигательные умения и навыки;</p> | <p>обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.</p> | |
| <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> | | |
| <p>основы здорового образа жизни.</p> | | |
| <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.</p> | | |