

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **38.02.03 Операционная деятельность в логистике.**

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета **СГ.02 Физическая культура** пройдена.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины...	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В рамках программы учебной дисциплины осуществляется **формирование личностных результатов** реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9) Соблюдающий и пропагандирующий 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

ЛР13) Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>124</b>
в том числе в форме практической подготовки	112
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	124(112)
в том числе:	
теоретическое обучение (в т.ч. в форме практической подготовки)	0
практические занятия (в т.ч. в форме практической подготовки)	124(112)
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<b>Промежуточная аттестация – в форме дифференцированных зачетов в 3, 4, 5, 6 семестрах</b>	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04, ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22(22)</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6(6)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6(6)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 3.2.</b> <b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2(2)	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6(6)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2(2)	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2(2)	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08



<b>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2(2)	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2(2)	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2(2)	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(2)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(1)</b>	ОК 04, ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1(1)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2(1)</b>	ОК 04, ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1(1)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6(6)</b>	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1(1)	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1(1)	

	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2(2)	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2(2)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4(4)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6(6)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6(6)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6(6)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6(6)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10(10)</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4(4)	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3(3)	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3(3)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10(8)</b>	ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы,	1	

<b>профессиональных результатов</b>	определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8(8)</b>	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4(4)	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4(4)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		8	
<b>Всего</b>		<b>124(112)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

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, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

#### 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 и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

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

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

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

Результаты обучения <sup>2</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

<sup>2</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.