

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(заочная форма обучения)**

2023г.

## 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 СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

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 08      | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональными социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения. |

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) Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

## 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>120</b>  |
| в том числе в форме практической подготовки                                  | 69          |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>                            | <b>2</b>    |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение (в т.ч. в форме практической подготовки)              | 2           |
| практические занятия (в т.ч. в форме практической подготовки)                | 0           |
| <i>Самостоятельная работа</i>  | 118         |
| <b>Промежуточная аттестация – в форме зачета, дифференцированного зачета</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>35</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|---|
| 1  | 2  | 3  | 4   |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>            |  |  |   |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.<br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>Основы здорового образа и стиля жизни.<br>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.<br>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости | <b>18(7)</b>   | ОК 08<br>ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13  |

<sup>35</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

|   |   |              |                         |
|---|---|--------------|-------------------------|
|   | от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.  |              |                         |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения   |              |                         |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |              |                         |
|   | Выполнение комплексов дыхательных упражнений  |              |                         |
|   | Выполнение комплексов утренней гимнастики   |              |                         |
|   | Выполнение комплексов упражнений для глаз   |              |                         |
|   | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки   |              |                         |
|   | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела  |              |                         |
|   | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия   |              |                         |
|   | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса  |              |                         |
|   | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма   |              |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>18(7)</b> |                         |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   |              |                         |
| <b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>13(7)</b> |                         |
|   | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.<br>Подвижные игры. |              | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |              |                         |
|   | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  |              |                         |

|                                  |   |              |                         |
|----------------------------------|---|--------------|-------------------------|
|                                  | Подвижные игры различной интенсивности.   |              |                         |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>13(7)</b> |                         |
| <b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>13(7)</b> | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|                                  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.  |              |                         |
|                                  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |              |                         |
|                                  | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.   |              |                         |
|                                  | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.   |              |                         |
|                                  | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.  |              |                         |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>13(7)</b> |                         |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>9(7)</b>  | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|                                  | Баскетбол<br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.<br>Волейбол.<br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br>Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.<br>Футбол.<br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. |              |                         |

|  |  |                    |  |
|--|--|--------------------|--|
| <p>Учебная игра.<br/>Гандбол.<br/>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон.<br/>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон.</p> <p>Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис.<br/>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> |  |                    |  |
| <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>основы здорового образа жизни;<br/>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>средства профилактики перенапряжения</p>  |  |                    |  |
| <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>  |  |                    |  |
| <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>   |  |                    |  |
| <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>   |  |                    |  |
| <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.</li> </ul>   |  |                    |  |
| <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>   |  | <p><b>9(7)</b></p> |  |



|   |  |              |                         |
|---|--|--------------|-------------------------|
| Тема<br>Атлетическая гимнастик (девушки)  | <b>2.4. Содержание учебного материала</b>  | <b>9(7)</b>  | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|   | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами руками в различных видах степ-аэробики.<br>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.<br>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.<br>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".<br>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. |              |                         |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения  |              |                         |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>9(7)</b>  |                         |
|   | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций  |              |                         |
|   | На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  |              |                         |
|   | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.   |              |                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>9(7)</b>  |              |                         |
| Тема<br>Атлетическая гимнастик (юноши)    | <b>2.5. Содержание учебного материала</b>  | <b>11(7)</b> | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|   | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки  |              |                         |

|   |  |                     |                                |
|---|--|---------------------|--------------------------------|
|   | <p>к службе в армии.<br/>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br/>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br/>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.<br/>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>основы здорового образа жизни;<br/>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br/>средства профилактики перенапряжения</p> |                     |                                |
|   | <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>  |                     |                                |
|   | <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>  |                     |                                |
|   | <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>   |                     |                                |
|   | <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br/>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br/>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br/>воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br/>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>  |                     |                                |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>   | <p><b>11(7)</b></p> |                                |
| <p><b>Тема 2.6. Лыжная подготовка</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>  | <p><b>12(7)</b></p> |                                |
|   | <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).<br/>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.<br/>Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.<br/>Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>  |                     | <p>ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13</p> |



|   |  |              |                         |
|---|--|--------------|-------------------------|
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | <b>11(7)</b> | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |
|   | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения  |              |                         |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |              |                         |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.   |              |                         |
|   | Формирование профессионально значимых физических качеств.  |              |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |              |                         |
| <b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Строевая, физическая, огневая подготовка.<br>Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженногвыполнения совместных действий в строю.<br>Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашныйбой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.<br>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосыпрепятствий.<br>Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакиванияи выскакивания, передвижение по узкой опоре.<br>Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.  | <b>11(6)</b> | ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13 |

|                                 |   |  |  |
|---------------------------------|---|--|--|
|                                 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения |  |  |
|                                 | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |  |  |
|                                 | Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.   |  |  |
|                                 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.   |  |  |
|                                 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.   |  |  |
|                                 | Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.  |  |  |
|                                 | Учебно-тренировочные схватки.   |  |  |
|                                 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления  |  |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>11(6)</b>  |  |  |
| <b>Всего:</b>                   | <b>120(69)</b>  |  |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. 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.

##### 3.1.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/941740>
2. 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>
3. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/943895>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/942696>
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/926242>
7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/942729>
8. Федонов, Р.А., Физическая культура : учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/939962>
9. 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>

10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

### **3.1.2. 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – 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>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>письменных/ устных ответов,</p> <p>- тестирование;</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>  | <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей;</p>   | <p>- на практических занятиях; при ведении календаря самонаблюдения; при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий</p>   |



|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <p>(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>Экспертная оценка: техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Экспертная оценка: техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> |
|--|---|---|