



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от 31.05.2023 №353-кс

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП
по специальности 27.02.07
Протокол № 10
от «25» мая 2023г.
Руководитель ОП И.В.Засыпалова

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:

Ахунова М.Е. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 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.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы	122
Самостоятельная работа	0
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	113
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	1

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объём образовательной программы, состоящий из суммарной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	8					4
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция-беседа		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция-беседа		
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/3	1	3	Лекция-беседа		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1/4	1	4	Лекция-беседа		
	Здоровье населения России.	1/5	1	5	Лекция-беседа		
	Факторы риска и их влияние на здоровье.	1/6	1	6	Лекция-беседа		
	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	1/7	1	7	Лекция-беседа		
	Мотивация ЗОЖ	1/8	1	8	Лекция-беседа		
Раздел 2. Легкая атлетика		22					
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить биомеханические основы техники бега	1/9	3	9	ПЗ		
	Выполнить техники низкого старта и стартового ускорения	1/10	3	10	ПЗ		
	Выполнить бег по дистанции	1/11	3	11	ПЗ		
	Выполнить финиширование, специальные упражнения	1/12	3	12	ПЗ		
Тема 2.2	Содержание учебного материала	4					

Совершенствование техники длительного бега	Выполнить совершенствование техники длительного бега во время кросса	1/13	3	13	ПЗ		
	Выполнить кросс на 15-20 минут	1/14	3	14	ПЗ		
	Выполнить совершенствование техники длительного бега во время кросса	1/15	3	15	ПЗ		
	Выполнить кросс на 15-20 минут	1/16	3	16	ПЗ		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4					
	Выполнить специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1/17	3	17	ПЗ		
	ОФП	1/18	3	18	ПЗ		
	Выполнить специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	1/19	3	19	ПЗ		
	ОФП	1/20	3	20	ПЗ		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1/21	3	21	ПЗ		
	Челночный бег	1/22	3	22	ПЗ		
	Выполнение эстафетного бега 4x100	1/23	3	23	ПЗ		
	Челночный бег	1/24	3	24	ПЗ		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6					
	Выполнение контрольных нормативов в беге	1/25	3	25	ПЗ		
	Выполнение прыжков в длину с места	1/26	3	26	ПЗ		
	Выполнить с разбега способом «согнув ноги»	1/27	3	27	ПЗ		
	Выполнить бег на выносливость	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов в беге	1/29	3	29	ПЗ		

	Выполнение прыжков в длину с места	1/30	3	30	ПЗ		
Раздел 3. Волейбол		30					
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение перемещения по зонам площадки	1/31	3	31	ПЗ		
	Выполнение тестов по ОФП	1/32	3	32	ПЗ		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1/33	3	33	ПЗ		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1/34	3	34	ПЗ		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление плечевого пояса	1/36	3	36	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/37	3	37	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	1/38	3	38	ПЗ		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/40	3	40	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/41	3	41	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/42	3	42	ПЗ		
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	4					

Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры	1/43	3	43	ПЗ		
	Выполнение приёмов передачи мяча	1/44	3	44	ПЗ		
	Отработка тактики игры	1/45	3	45	ПЗ		
	Выполнение приёмов передачи мяча.	1/46	3	46	ПЗ		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2					
	Отработка навыков судейства в волейболе	1/47	3	47	ПЗ		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1/48	3	48	ПЗ		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	12					
	Выполнение передачи мяча в парах	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/50	3	50	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/51	3	51	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/52	3	52	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/53	3	53	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/54	3	54	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/55	3	55	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/56	3	56	ПЗ		
	Игра по правилам	1/57	3	57	ПЗ		
	Игра по правилам	1/58	3	58	ПЗ		
	Игра по правилам	1/59	3	59	ПЗ		
	Игра по правилам	1/60	3	60	ПЗ		
Раздел 4. Баскетбол		22					
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/61	3	61	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/62	3	62	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/63	3	63	ПЗ		
	Зачет	1/64	3	64	ПЗ		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить упражнения для развития	1/66	3	66	ПЗ		

	верхнего плечевого пояса						
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1/67	3	67	ПЗ		
	Зачет	1/68	3	68	ПЗ		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1/69	3	69	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления плечевого пояса	1/70	3	70	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления ног	1/71	3	71	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1/73	3	73	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления плечевого пояса, ног	1/74	3	74	ПЗ		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4					
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1/75	3	75	ПЗ		
	Игра по правилам	1/76	3	76	ПЗ		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1/77	3	77	ПЗ		
	Игра по правилам	1/78	3	78	ПЗ		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4					
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1/79	3	79	ПЗ		
	. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	1/80	3	80	ПЗ		
	Практика в судействе соревнований по	1/81	3	81	ПЗ		

	баскетболу						
	Штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1/82	3	82	ПЗ		
Раздел 5. Гимнастика		18					
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2					
	Отработка строевых приёмов	1/83	3	83	ПЗ		
	Отработка строевых приёмов	1/84	3	84	ПЗ		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2					
	Отработка техники акробатических упражнений	1/85	3	85	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/86	3	86	ПЗ		
Тема 5.3. Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4					
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/87	3	87	ПЗ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/88	3	88	ПЗ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/89	3	89	ПЗ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/90	3	90	ПЗ		
Тема 5.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2					
	Отработка техники акробатических упражнений	1/91	3	91	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/92	3	92	ПЗ		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8					
	Выполнение комплекса ОРУ	1/93	3	93	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/94	3	94	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/95	3	95	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/96	3	96	ПЗ		
	Отработка техники акробатических	1/97	3	97	ПЗ		

	упражнений по гиревому спорту						
	Отработка техники акробатических упражнений по гиревому спорту	1/98	3	98	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/99	3	99	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/100	3	100	ПЗ		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика							
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1/101	3	101	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1/102	3	102	ПЗ		
	Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1/103	3	103	ПЗ		
	Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1/104	3	104	ПЗ		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4					
	Отработка подач	1/105	3	105	ПЗ		
	Отработка подач	1/106	3	106	ПЗ		
	Отработка подач	1/107	3	107	ПЗ		
	Отработка подач	1/108	3	108	ПЗ		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	4					
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/109	3	109	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/110	3	110	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/111	3	111	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов,	1/112	3	112	ПЗ		

	нападающего удара «смеш»						
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6					
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1/113	3	113	ПЗ		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/114	3	114	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/115	3	115	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1/116	3	116	ПЗ		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/117	3	117	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/118	3	118	ПЗ		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4					
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4					
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1/119	3	119	ПЗ		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1/120	3	120	ПЗ		
	Прикладные виды спорта	1/121	3	121	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/122	3	122	ПЗ		
Объём образовательной нагрузки – 122 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 122 часа самостоятельной работы – 0 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного:

- гимнастическим оборудованием;
- легкоатлетическим инвентарем;
- оборудованием и инвентарем для спортивных игр;
- техническими средствами: аудиоаппаратура.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные печатные и электронные издания:

- 1) Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
- 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> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3) Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4) 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> (дата обращения: 02.08.2021).
- 5) Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0
- 6) Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 7) Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

- 8) Бишаева А.А., Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия», 2020. [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс. Издательский центр «Академия» [сайт. – 2020] – ISBN 978-5-4468-9406-2 URL: <https://www.academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>
- 9) 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>
- 10) Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3
- 11) Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 12) 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
- 13) 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> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 14) Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6
- 15) Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 16) Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
- 17) Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6
- 18) Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — 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> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

19) Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

20) 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

21) 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>(дата обращения: 02.08.2021).

22) 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>(дата обращения: 02.08.2021).

23) 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> (дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные источники

24) ГОСТ ЭКСПЕРТ – единая база ГОСТов РФ – URL: <https://gostexpert.ru/>

25) РОССТАНДАРТ - Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии – URL: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<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	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 организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий