



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



ОУ=Директор, О=ГАПОУ УТВЕРЖДЕНО
СО «ТИПК», CN=Чернова Приказ директора
С.Н., E=tu_tipk_tlt@ ГАПОУ СО «ТИПК»
edu.tgl.ru от 29.05.2026 № 159-од
00d40e920388a73cf9
2026.05.29 20:20:09+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП
по специальности 09.02.11
Протокол № 10 от «28» мая 2026 г.
Руководитель ОП Лысенко И.В.

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 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

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	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК. 04 ОК. 08	<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 профессии / специальности	<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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

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 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	146
Самостоятельная работа	0
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	146
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	139
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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6					
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	3					
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	1/1	1	1	Лекция-беседа		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1/2	1	2	Лекция-беседа		
	Эффекты физических упражнений.	1/3	1	3	Лекция-беседа		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	3					
	Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	1/4	1	4	Лекция-беседа		
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1/5	1	5	Лекция-беседа		
	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1/6	1	6	Лекция-беседа		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		32					
Тема 2.1 Совершенствование	Содержание учебного материала	8					
	Выполнить биомеханические основы	1/7	3	7	ПЗ		

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	техники бега						
	Выполнить техники низкого старта и стартового ускорения	1/8	3	8	ПЗ		
	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		
	Выполнить бег по дистанции	1/13	3	13	ПЗ		
	Выполнить финиширование, специальные упражнения	1/14	3	14	ПЗ		
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить совершенствование техники длительного бега во время кросса	1/15	3	15	ПЗ		
	Выполнить кросс на 15-20 минут	1/16	3	16	ПЗ		
	Выполнить совершенствование техники длительного бега во время кросса	1/17	3	17	ПЗ		
	Выполнить кросс на 15-20 минут	1/18	3	18	ПЗ		
	Выполнить совершенствование техники длительного бега во время кросса	1/19	3	19	ПЗ		
	Выполнить кросс на 15-20 минут	1/20	3	20	ПЗ		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	6					
	Выполнить специальные упражнения прыгуна	1/21	3	21	ПЗ		
	ОФП	1/22	3	22	ПЗ		
	Выполнить специальные упражнения прыгуна	1/23	3	23	ПЗ		
	ОФП	1/24	3	24	ПЗ		

	Выполнить специальные упражнения прыгуна	1/25	3	25	ПЗ		
	ОФП	1/26	3	26	ПЗ		
Тема 2.4 Эстафетный бег 4×100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6					
	Выполнение эстафетного бега 4х100	1/27	3	27	ПЗ		
	Челночный бег	1/28	3	28	ПЗ		
	Выполнение эстафетного бега 4х100	1/29	3	29	ПЗ		
	Челночный бег	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнение эстафетного бега 4х100	1/31	3	31	ПЗ		
	Челночный бег	1/32	3	32	ПЗ		
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	6					
	Выполнение контрольных нормативов в беге	1/33	3	33	ПЗ		
	Выполнение прыжков в длину с места	1/34	3	34	ПЗ		
	Выполнить с разбега способом «согнув ноги»	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнить бег на выносливость	1/36	3	36	ПЗ		
	Выполнение контрольных нормативов в беге	1/37	3	37	ПЗ		
	Выполнение прыжков в длину с места	1/38	3	38	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	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнение тестов по ОФП	1/40	3	40	ПЗ		
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1/41	3	41	ПЗ		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1/42	3	42	ПЗ		
Тема 3.3	Содержание учебного материала	4					

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/43	3	43	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление плечевого пояса	1/44	3	44	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/45	3	45	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног	1/46	3	46	ПЗ		
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей	1/48	3	48	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса	1/50	3	50	ПЗ		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4					
	Отработка тактики игры	1/51	3	51	ПЗ		
	Выполнение приёмов передачи мяча	1/52	3	52	ПЗ		
	Отработка тактики игры	1/53	3	53	ПЗ		
	Выполнение приёмов передачи мяча.	1/54	3	54	ПЗ		
Тема 3.6 Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2					
	Отработка навыков судейства в волейболе	1/55	3	55	ПЗ		
	Отработка навыков судейства в волейболе	1/56	3	56	ПЗ		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	12					
	Выполнение передачи мяча в парах	1/57	3	57	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/58	3	58	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/59	3	59	ПЗ		
	Выполнение передачи мяча в парах	1/60	3	60	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/61	3	61	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1/62	3	62	ПЗ		

	Зачет						
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/63	3	63	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1/64	3	64	ПЗ		
	Игра по правилам	1/65	3	65	ПЗ		
	Игра по правилам	1/66	3	66	ПЗ		
	Игра по правилам	1/67	3	67	ПЗ		
	Игра по правилам	1/68	3	68	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	1/69	3	69	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/70	3	70	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/71	3	71	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1/72	3	72	ПЗ		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1/73	3	73	ПЗ		
	Выполнить упражнения для развития верхнего плечевого пояса	1/74	3	74	ПЗ		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1/75	3	75	ПЗ		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	1/76	3	76	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	1/77	3	77	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления плечевого пояса	1/78	3	78	ПЗ		

	Выполнение упражнений для укрепления ног	1/79	3	79	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса	1/80	3	80	ПЗ		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	1/81	3	81	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления плечевого пояса, ног	1/82	3	82	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	1/83	3	83	ПЗ		
	Игра по правилам	1/84	3	84	ПЗ		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1/85	3	85	ПЗ		
	Игра по правилам	1/86	3	86	ПЗ		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4					
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1/87	3	87	ПЗ		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	1/88	3	88	ПЗ		
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	1/89	3	89	ПЗ		
	Штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1/90	3	90	ПЗ		
Раздел 5. Гимнастика		17					
Тема 5.1 Строевые приемы	Содержание учебного материала	2					
	Отработка строевых приёмов	1/91	3	91	ПЗ		
	Отработка строевых приёмов	1/92	3	92	ПЗ		
Тема 5.2 Техника акробатических	Содержание учебного материала	2					
	Отработка техники акробатических упражнений	1/93	3	93	ПЗ		

упражнений	Отработка техники акробатических упражнений	1/94	3	94	ПЗ		
Тема 5.3 Гиревой спорт	Содержание учебного материала	3					
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/95	3	95	ПЗ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/96	3	96	ПЗ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1/97	3	97	ПЗ		
Тема 5.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2					
	Отработка техники акробатических упражнений	1/98	3	98	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/99	3	99	ПЗ		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8					
	Выполнение комплекса ОРУ	1/100	3	100	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/101	3	101	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/102	3	102	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений	1/103	3	103	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений по гиревому спорту	1/104	3	104	ПЗ		
	Отработка техники акробатических упражнений по гиревому спорту	1/105	3	105	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/106	3	106	ПЗ		
	Выполнение комплекса ОРУ	1/107	3	107	ПЗ		
Раздел 6. Бадминтон		26					
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4					
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1/108	3	108	ПЗ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног,	1/109	3	109	ПЗ		

	брюшного пресса						
	Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1/110	3	110	ПЗ		
	Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	1/111	3	111	ПЗ		
Тема 6.2 Подачи	Содержание учебного материала	6					
	Отработка подач. Зачет	1/112	3	112	ПЗ		
	Отработка подач	1/113	3	113	ПЗ		
	Отработка подач	1/114	3	114	ПЗ		
	Отработка подач	1/115	3	115	ПЗ		
	Отработка подач	1/116	3	116	ПЗ		
	Отработка подач	1/117	3	117	ПЗ		
Тема 6.3 Нападающий удар	Содержание учебного материала	6					
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/118	3	118	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/119	3	119	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/120	3	120	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/121	3	121	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/122	3	122	ПЗ		
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1/123	3	123	ПЗ		
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10					
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1/124	3	124	ПЗ		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/125	3	125	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/126	3	126	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам. Судейство	1/127	3	127	ПЗ		

	соревнований по бадминтону						
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/128	3	128	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/129	3	129	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1/130	3	130	ПЗ		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	1/131	3	131	ПЗ		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1/132	3	132	ПЗ		
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1/133	3	133	ПЗ		
Раздел 7. Настольный теннис		2					
Тема 7.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала	2					
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	1/134	3	134	ПЗ		
	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1/135	3	135	ПЗ		
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		11					
Тема.8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	11					
	Бег, велопрогулки	1/136	3	136	ПЗ		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1/137	3	137	ПЗ		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1/138	3	138	ПЗ		
	Кроссфит	1/139	3	139	ПЗ		
	Формирование профессионально значимых	1/140	3	140	ПЗ		

	физических качеств						
	Бег, велопогулки	1/141	3	141	ПЗ		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1/142	3	142	ПЗ		
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1/143	3	143	ПЗ		
	Кроссфит	1/144	3	144	ПЗ		
	Бег, велопогулки	1/145	3	145	ПЗ		
	Дифференцированный зачет	1/146	3	146	ПЗ		
Объем образовательной нагрузки – 146 часов учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 146 часа самостоятельной работы – 0 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. 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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.