

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Саяногорск,  
2023 г.

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №   1    
от « 28 »   08   2023 г.

Утверждено директором ЧОУ ПО СТЭМИ  
М.Н. Соболев

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённого Приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 N 1547 (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936).

**Организация разработчик:** ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

**Составитель:** Учебно-методический отдел ЧОУ ПО СТЭМИ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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 и знания

Код	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- 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)	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР):

ЛР 9 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в

том числе цифровой.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>214</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	202
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация: Зачет (1,2,3,4,5 сем.), Дифференцированный зачет	



<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 1 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Введение</b>	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08

	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		ЛР 9 ЛР 10
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	

			ЛР 9 ЛР 10
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	10	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 2 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Введение</b>	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	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	

технике спортивной ходьбы			
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	<b>6</b> 6	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	<b>6</b> 6	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Тема 4.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	<b>6</b> 6	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Тема 4.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b> Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	<b>6</b> 6	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Введение</b>	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	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10

	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		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	
<b>Тема 5.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
<b>Тема 5.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
<b>Тема 5.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
<b>Тема 5.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 9. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 10. Игра по правилам	6	

<b>Тема 5.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие 11. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 12. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 4 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Введение</b>	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	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 1. Отработка строевых приёмов	4	
<b>Тема 6.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 2. Отработка техники акробатических упражнений	4	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 3. 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. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	6	ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Тема 6.4.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 4. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
<b>Тема 6.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 6. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 7. Контроль комбинации на бревне, бруснях	2	
	Практическое занятие № 8. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 5 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Введение</b>	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.	2	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>28</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9
<b>Тема 7.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 9. Отработка строевых приёмов	4	

			ЛР 10
<b>Тема 7.2.</b> Упражнения на формирование осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 10. Отработка упражнений на формирование осанки	4	
<b>Тема 7.3.</b> Упражнения на развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 11. Отработка упражнений на развития гибкости	6	
<b>Тема 7.4.</b> Упражнения на развитие ловкости и координации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 12. Отработка упражнений на развитие ловкости и координации	6	
<b>Тема 7.5</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08 ЛР 9 ЛР 10
	Практическое занятие № 13. Разучивание и отработка групп акробатических упражнений	8	
<b>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 6 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Итого</b>		<b>214</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

1. Оборудованные раздевалки.

2. Спортивное оборудование:

- 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.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный:

- 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.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы. Информационное обеспечение реализации образовательной программы осуществляется электронной библиотекой - «Электронная библиотечная система «Консультант студента», ЭР ЦОС СПО «PROF образование», Электронная библиотечная система «Юрайт».

#### 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

2. 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

#### Электронные издания

1. 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).

2. 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).

#### 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, 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).

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).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>
<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>