

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04. Физическая культура**

**Профиль получаемого профессионального образования:**

технический.

**Код и наименование специальности:**

20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях.

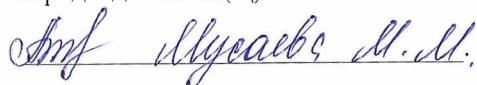
**Квалификация выпускника: специалист по защите в чрезвычайных ситуациях**

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08 2024г.

Председатель П(Ц)К



(Подпись)

(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Шабанова М.М.

(Подпись)

(ФИО)

30 08 2024 г.

Рабочая программа Социально-гуманитарный цикл СГ. 04 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях" (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2022 N 69570)

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2024/2025 учебный год.

Разработчики: Багомедов М.Ш.  преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты:  заведующий отделением ГБПОУ РД ИПК.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГЦ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

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

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	<u>Уметь:</u>  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	<u>Знать:</u>  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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	186
в т.ч. в форме практической подготовки	174
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа *</i>	12
Промежуточная аттестация	6

## 2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b>  Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>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.</p>	4	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 1.2</p> <p>ПК 1.4</p> <p>ПК 1.5</p> <p>ПК 1.9</p>

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	12	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>  Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<p>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</p>	<p>Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9</p>
<p><b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9</p>
<p><b>Тема 3.4.</b>  Верхняя прямая подача. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2</p>

			ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Основы методики судейства	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9

<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	ОК 04
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	ОК 08
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9

<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9

<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9

<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>38</b>	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Строевые приемы	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04

Техника акробатических упражнений			ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 5.3.</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>  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  Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	  2  4	          ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	  2	



Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	4	
Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4		

<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 6.3.</b>  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2

			ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	ОК 08
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	ПК 1.2
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	4	ПК 1.4
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>	ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	2	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		

	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		ОК 04
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		ОК 08
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		ПК 1.2
			ПК 1.4
	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	ПК 1.5
	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	ПК 1.9
	Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2		
Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		
<b>Всего</b>	<b>186</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

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

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

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

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

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 источники:**

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
3. 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.
4. 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
5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3
7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6
9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

### 1.2.2. Основные 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. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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, 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).
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2017. - 72 с.
3. 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></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 данной специальности;</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p>

<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>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;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>



