



КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ
им. В.Т. Чисталева

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ ИМ. В. Т.
ЧИСТАЛЕВА»**

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**рабочая программа
учебной дисциплины**

СГ.04 Физическая культура

**для студентов, обучающихся по специальности
51.02.02 Социально-культурная деятельность**

Сыктывкар

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной ФУМО СПО по УГПС 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

В связи с тем, что в число студентов данной специальности не каждый год имеются студенты мужского пола (если есть, то 1-2 человека), то тематическое планирование направлено на совместную работу юношей и девушек.

А также, в связи с тем, что примерная рабочая программа по физической культуре, разработана для средних регионов России и не берет во внимание климатические условия Республики Коми отдельные виды деятельности в зимний период были заменены и переведены с улицы в спортивный зал.

Разработчик

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Вавилина М.Н. | первая | преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры» |

Согласовано с Педагогическим советом
ГПОУ РК «Колледж культуры»

Протокол № 5 от 15.06.2023г.

Утверждено Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
№ 78/од от 20.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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 08 ПК 2.1. | <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |

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 | 200 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 27 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 198 |
| Промежуточная аттестация | 12 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы | Объем учебной дисциплины в академических часах | Самостоятельная работа (если предусмотрена) | Обязательные аудиторные занятия | |
|---|---|---|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | | | Всего в академических часах | В форме практической подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 семестр | | | | | | |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | 2 | | 2 | 2 |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | 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. 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 | ОК 8 ПК 2.1. | 2 | | 2 | 2 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 12 | | 12 | 1 |
| | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------|-----------|---|-----------|----------|
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Техника высокого и низкого старта, старты и стартовые ускорения. Свободный бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Практическое занятие 2. Техника бега на короткие дистанции (работа рук, стопы). Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 5x10м. Комплексы упражнений на развитие скоростных навыков. Свободный бег. Практическое занятие 3. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Сдача контрольного норматива в беге на короткую дистанцию (100 метров). Свободный бег. | 2 | | 2 | | |
| | | 2 | | 2 | | |
| | | 2 | | 2 | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Развитие общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции: прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Свободный бег. | 2 | | 2 | | |
| | Практическое занятие 2. Комплексы упражнений для развития выносливости. Сдача контрольного норматива в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 2 | | 2 | 1 | |
| | Практическое занятие 3. Легкая атлетика. Эстафеты. Сдача контрольных норматива в кроссе и беге (должники) Длительный бег-до 20 минут. | 2 | | 2 | | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | 18 | | 18 | 3 |
| | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------|---|---|---|---|--|
| Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. | | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Безопасность при игре в баскетбол. Стойки и перемещения. Прием-передача мяча различными способами. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. | 2 | | 2 | | 1 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча. Упражнения для укрепления мышц ног. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 3. Совершенствование перемещения игроков на площадке. Повороты с мячом на месте и в передвижении (вперед, назад). Упражнения с мячами в игровой форме. | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 2.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | | |
| | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП | | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| Практическое занятие 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Учебная игра, с применением изученных техник. | 2 | | 2 | | | | |
| Практическое занятие 2. Совершенствование техник владения и ведения мяча с изменением высоты и скорости. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Учебная игра. | 2 | | 2 | | 1 | | |
| Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------|-----------|---|-----------|----------|
| Тема 2.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо. Упражнений для укрепления мышц кистей. Учебная игра. Практическое занятие 2. Совершенствование техник. Ведение мяча, остановка в 2 шага – бросок в кольцо (сдача норматива). Прием-передача мяча во встречной эстафете. Учебная игра. Практическое занятие 3. Совершенствование ранее изученных техник. Бросок мяча из-под щита и с угла площадки. Техника штрафного броска. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Практическое занятие 4. Комплексы упражнений для разминки баскетболиста. Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча и групповые. Штрафной бросок-сдача норматива. | 2 | | 2 | | |
| | | 2 | | 2 | | 1 |
| По медицинским показаниям: 1. Подготовка реферата на тему: « Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья». 2. Разработка комплекса упражнений для разминки перед занятием баскетбол. 3. Составление кроссворда на тему «Здоровый образ жизни» 4. Подготовка сообщения на тему «Достижения Российских легкоатлетов на Олимпийских играх». | | | | | | |
| Зачет | | | 2 | | 2 | |
| Всего за семестр | | | 34 | | 34 | 6 |
| 4 семестр | | | | | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 26 | | 26 | 4 |
| Содержание учебного материала | | ОК 8 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------|---|---|---|---|---|
| Тема 3.1. Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | ПК 2.1 | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техника безопасности при занятии волейболом. Гигиена. Размещение игроков на площадке и их задачи. Основная стойка волейболиста, перемещения. Техника приема мяча сверху и снизу. Практическое занятие 2. Комплекс упражнений (разминка) волейболиста перед игрой. Перемещение игрока по площадке (вперед, назад, вправо, влево). Учебная игра по упрощенным правилам. | | | 2 | | 2 | 1 |
| | | | | 2 | | 2 | 1 |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | | |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. | | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование техники перемещения на площадке и техник приема мяча сверху и снизу. Работа в парах. Выполнение перемещения по зонам площадки. | | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча: над головой, снизу, у стенки, в парах. Передача мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | | | 2 | | 2 | |
| Практическое занятие 3. Прием и передача мяча в парах, с увеличением количества мячей. Прием мяча сверху (над головой) – зачет. Игра в 3 паса. Учебная игра по упрощенным правилам с судейством. | | | 2 | | 2 | | |
| Практическое занятие 4. Совершенствование ранее изученных техник. Нижняя передача мяча (над собой)-зачет. Техника | | | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|--|--|------|---|--|---|--|
| | нижней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног. Учебная игра. | | | | | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование ранее изученных техник. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей и ног. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Техника приема низко летящего мяча. Учебная игра. Практическое занятие 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, в парах, тройках. Совершенствование подач. Подачи на точность (по зонам)-зачет. Учебная игра с судейством. | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Ознакомление с техникой нападающего удара. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Выполнение ОРУ для прыгучести при выполнении нападающего удара. Учебная игра. Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Прием-передачи мяча в парах-зачет. Отработка тактики игры. Практическое занятие 3. Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке. Совершенствование нападающего удара. Техника группового (двойного) блокирования. Учебная игра с имитацией нападающего удара. | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|------|-----------|--|-----------|----------|
| | Практическое занятие 4. Техника выполнения второй передачи (у сетки) для нападающего удара. Контрольная игра с применением ранее изученных техник с судейством. | | 2 | | 2 | |
| Тема 3.5. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Отработка навыков судейства в волейболе. Анализ игры. Соревнования по спортивной игре волейбол. | | 2 | | 2 | 2 |
| Раздел 2. 1 Легкая атлетика. | | | 14 | | 14 | 2 |
| Тема 2.1.1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | ОК 8 | | | | |
| | Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, 12аховые упражнения для рук и ног), ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. Составление комплекса упражнений для разминки легкоатлетов. | | 2 | | 2 | 1 |
| | Практическое занятие 2. Сдача нормативов по прыжкам в длину с места и разбега. | | 2 | | 2 | |
| Тема 2.1.2. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. | Содержание учебного материала: | ОК 8 | | | | |
| | Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Эстафетный бег. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|---|--|------|-----------|--|-----------|----------|
| | <p>Практическое занятие 2. Составление комплекса специально беговых и обще развивающих упражнений для легкоатлетов. Челночный бег.</p> <p>Практическое занятие 3. Выполнение эстафетного бега 4x100, Прохождение дистанции 1 км с применением различных техник передвижения. Восстановление организма.</p> | | 2 | | 2 | |
| <p>Тема 2.1.3. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</p> | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>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 (по семестрам)</p> | ОК 8 | | | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | | | | | |
| | <p>Практическое занятие 1. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткую дистанцию (30м, 60м, 100 м). Свободный бег 15-20 минут.</p> | | 2 | | 2 | |
| | <p>Практическое занятие 2. Бег на выносливость - 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); Восстановление организма после длительного бега.</p> | | 2 | | 2 | |
| <p>По медицинским показаниям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферата на тему: «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека» 2. Разработка комплекса упражнений для разминки перед занятиями волейболом с последующим проведением данного комплекса упражнений. 3. Составление кроссворда по спортивной игре «Волейбол». 4. Занятие в тренажерном зале с использованием снарядов, разрешенных к использованию при конкретном диагнозе обучающегося; 5. Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи. | | | | | | |
| Зачет | | | 2 | | 2 | |
| Всего за семестр | | | 42 | | 42 | 6 |
| 5 семестр | | | | | | |
| Раздел 4. Гимнастика. ПШФП | | | 14 | | 14 | 4 |
| | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--------|---|--|--|--|
| Тема 4.1. Строевые приемы | Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два | ПК 2.1 | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Отработка строевых приёмов | | | | | |
| Тема 4.2. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений для разминки гимнастов. Техника выполнения кувырков и стоек. Основные ошибки выполнения гимнастических упражнений. | | | | | |
| Практическое занятие 2. Техника выполнения стоек: на лопатках, голове, мост, полушпагат с отработкой основных ошибок. | 2 | 2 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------|-----------|--|-----------|----------|
| | <p>Практическое занятие 3. Комплексы ритмической гимнастики. Выполнение основных комплексов акробатических упражнений по заданным карточкам.</p> <p>Практическое занятие 4. Составление комбинаций акробатических упражнений.</p> <p>Практическое занятие 5. Отработка составленной комбинации акробатических упражнений в парах(друг на друге)</p> <p>Практическое занятие 6. Контроль комбинации по акробатике. Отработка техники акробатических упражнений</p> | | 2 | | 2 | 1 |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| Раздел 2.1. Баскетбол. | | | 16 | | 16 | 1 |
| Тема 2.1.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стойки и перемещения. Прием-передача мяча различными способами. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 2 | | 2 | |
| Тема 2.1.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах различными способами и увеличением скорости. Бросок мяча из-под кольца в шаге от него и с угла площадки - зачет. Учебная игра по правилам. | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|---|------|---|---|---|---|
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техник передачи мяча в движении с изменением высоты и скорости. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Учебная игра на время. | | | | | |
| Тема 2.1.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | 2 | 2 | | |
| | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Передачи мяча в парах в движении. Сдача контрольного упражнений: ведение мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо. Учебная игра с судейством. | | | | | |
| Тема 2.1.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| | Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Комплекс упражнений разминки баскетболиста. Техника выполнения штрафного броска (подготовка к броску, бросок). Броски мяча с различного расстояния и под различным углом. Учебная игра. Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Сдача контрольного норматива «штрафной бросок». Учебная игра | | | | | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение) | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------|-----------|--|-----------|----------|
| <p>Практическое занятие 1. Способы отбора мяча и блокирования. Сдача контрольного норматива «трех очковый бросок». Контрольная учебная игра по правилам с судейством.</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование техник. Контрольная командная игра с применением всех ранее изученных техник. Анализ игры.</p> | | | 2 | | 2 | |
| <p>По медицинским показаниям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферата по заболеванию, констатированному у обучающегося (причина, признаки, показания, противопоказания, профилактика); 2. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики согласно своему заболеванию; 3. Разработка комбинации по акробатической гимнастике. 4. Занятие в тренажерном зале на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. 5. Анализ/ судейство товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи. | | | 2 | | 2 | |
| Зачет | | | 2 | | 2 | |
| Итого за семестр | | | 32 | | 32 | 5 |
| 6 семестр | | | | | | |
| Раздел 3.1. Волейбол. | | | 16 | | 16 | 3 |
| Тема 3.1.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование стоек волейболиста. Перемещение игроков на площадке. Комплексы упражнений на совершенствование общей физической подготовки. Учебная игра. | | 2 | | 2 | |
| Тема 3.1.2. Приемы и передачи мяча снизу | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------|---|---|---|--|---|
| и сверху двумя руками. ОФП | перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. | | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техники приема верхней и нижней передачи мяча над собой и в паре. Совершенствование игры в паре с заданиями. Учебная игра по правилам. Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Сдача контрольных нормативов-верхняя и нижняя передача мяча над собой в ограниченном пространстве. Учебная игра. | 2 | | 2 | | | |
| Тема 3.1.3. Нижняя прямая, боковая и верхняя подачи. ОФП | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | | |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП | | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | | |
| | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований | | 2 | | 2 | | 1 |
| | В том числе практических занятий | | | | | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Практическое занятие 1. Совершенствование нападающего удара. Техника группового (двойного) блокирования. Учебная игра с нападающим ударом. Тактика игры. Практическое занятие 2. Техника прима низко (близко) летящего мяча в падении вперед и последующим скольжением. | | 2 | | 2 | | |
| | | | 2 | | 2 | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|-----------|---|-----------|---|
| | Сдача контрольного норматива «нападающий удар». Учебная игра. | | | | | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | ОК 8 ПК 2.1 | | | | |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Отработка навыков судейства в волейболе. Судейство учебной игры по правилам с использованием всех требований. | | 2 | | 2 | 2 |
| Раздел 5. Бадминтон. | | | 18 | | 18 | |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Правила игры. Техника и тактика игры. Техника хвата ракетки. Перемещение по площадке. Развитие гибкости лучезапястного сустава. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техники удара по волану на точность. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 2 | | 2 | | |
| | Практическое занятие 3. Техника укороченного (мягкого) удара. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Учебная игра. | 2 | | 2 | | |
| Тема 6.2. Подачи | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|------|---|--|---|--|
| | Практическое занятие 1. Основные техники подач. Техника подач: подача справа и слева на переднюю и заднюю линии. Отработка подач. Учебная игра по правилам | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техник. Контроль техники выполнения подач. Учебная игра по правилам. | | 2 | | 2 | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Атакующие удары, нападающий удар «смеш» | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техника атакующих ударов, нападающий удара «смеш». Одиночная учебная игра. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с применением ранее изученных техник. Комплекс упражнений на восстановление дыхания в игре. | | 2 | | 2 | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование ранее изученных техник. Контроль техники одиночной игры. Судейство учебных игр по правилам. Анализ. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Техника и тактика парной игры. Судейство учебных игр по правилам. Анализ. | | 2 | | 2 | |
| По медицинским показаниям: 1. Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины; 2. Подготовка реферата на тему «Бадминтон». 3. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес; 4. Занятие в тренажерном зале для мышц брюшного пресса и ягодиц. 5. Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------|-----------|--|-----------|----------|
| | Зачет | | 2 | | 2 | |
| | Всего за семестр | | 36 | | 36 | 3 |
| 7 семестр | | | | | | |
| Раздел 2.2. Легкая атлетика | | | 6 | | 6 | 1 |
| Тема 2.2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Комплекс упражнений для повышения выносливости в беге. Прохождение дистанции 1500 м и 3000 м. Практическое занятие 2. Разработка и проведение комплекса специальных беговых упражнений легкоатлета для разминки. Сдача контрольных нормативов на короткую дистанцию (60 или 100 метров) Практическое занятие 3. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м и 3000 м. Комплексы упражнений для восстановления организма. | | 2 | | 2 | 1 |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| Раздел 4.1. Гимнастика. ППФП | | | 24 | | 24 | 2 |
| Тема 4.1.1. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техника безопасности на снарядах. Комплекс упражнений перед занятиями гимнастикой. Разучивание и выполнение упражнений с гириями. Практическое занятие 2. Обще развивающие (подготовительные) упражнения для занятий на брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров на снаряде. Основные навыки страховки. | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|---|------|---|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие 3. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование комбинаций гимнастических элементов на низкой перекладине.</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование перемещения в упоре на руках по длине брусьев. Комбинации на параллельных брусьях. Страховка.</p> <p>Практическое занятие 5. Совершенствование техники выполнения связки гимнастических элементов разновысоких брусьях. Страховка.</p> <p>Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения связки гимнастических элементов на разновысоких брусьях с техникой страховки и самостраховки.</p> <p>Практическое занятие 7. Контроль комплекса упражнений (связок) на брусьях в парах (атлет и страховщик).</p> | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| Тема 4.1.1. | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| Упражнения на бревне (девушки). | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | | | | |
| ППФП | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Техника безопасности на снарядах. Комплекс упражнений перед занятиями гимнастикой. Разучивание и выполнение простейших упражнений на полу. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 2. Обще развивающие (подготовительные) упражнения для занятий на бревне. Освоение и совершенствование техники подъема на брус и соскока. Комбинации на полу (по линиям). Основные навыки страховки. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Совершенствование техник упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Комплексы упражнений на развитие координации движений, мышечной силы, гибкости. Совершенствование комбинаций гимнастических элементов на узкой скамейке. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 4. Совершенствование перемещения с поворотами на координацию по длине бревна. Учебная комбинация на гимнастическом бревне. Страховка. | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------|---|--|---|--|
| | <p>Практическое занятие 5. Совершенствование техники выполнения связки на гимнастическом бревне. Страховка.</p> <p>Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения связки на гимнастическом бревне с техникой страховки и само страховки.</p> <p>Практическое занятие 7. Контроль комбинаций (связок) на гимнастическом бревне (гимнаст и страховщик).</p> | | 2 | | 2 | |
| Тема 4.1.2. Опорный прыжок через козла/коня | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Опорный прыжок: подводящие и специальные упражнения, Фазы опорного прыжка: приземление, разбег, наскок на мостик, толчок ногами о гимнастический мостик, толчок руками о снаряд, полет. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. ППФП</p> | ОК 8 | | | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | | | | | |
| | <p>Практическое занятие 1. Техника безопасности при прыжках через снаряд. Комплексы упражнений перед занятиями. Разучивание и выполнение подводящих упражнений на полу.</p> <p>Практическое занятие 2. Обще развивающие (подготовительные) упражнения для занятий. Освоение и совершенствование техники насока, толчка ногами и приземления. Основные навыки страховки и само страховки.</p> <p>Практическое занятие 3. Комплексы упражнений на развитие прыгучести и мышечной силы рук. Контроль опорного прыжка через козла/коня (гимнаст и страховщик).</p> | | 2 | | 2 | |
| | | | 2 | | 2 | |
| Тема 4.1.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ</p> | ОК 8 ПК 2.1 | | | | |
| | <p>В том числе практических занятий</p> | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|------|-----------|--|-----------|----------|
| | <p>Практическое занятие 1. Разработка и проведение (организация выполнения) комплекса ОРУ группой по заданной тематике (направленностью).</p> <p>Практическое занятие 2. Контроль комбинаций (связок) на гимнастическом бревне/брусках (гимнаст и страховщик).</p> | | 2 | | 2 | 2 |
| | | | 2 | | 2 | |
| <p>По медицинским показаниям:</p> <p>-Составление корректирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних условиях;</p> <p>-Подготовка реферата на тему: «Легкая атлетика и ее компоненты»</p> <p>-Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц старшего возраста;</p> <p>-Занятие в тренажерном зале для поддержания мышечной массы.</p> <p>-Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды.</p> | | | | | | |
| Зачет | | | 2 | | 2 | |
| Всего за семестр | | | 32 | | 32 | 3 |
| 8 семестр | | | | | | |
| Раздел 5.1. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика. | | | 22 | | 22 | 4 |
| Тема.5.1.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева) | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Совершенствование стоек игрока. Перемещение по площадке. Учебная игра. | | 2 | | 2 | |
| Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики на восстановление организма. | 2 | | 2 | | | |
| Тема 5.1.2. Основные технические элементы игры подача, удар. | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Поддачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Совершенствование подач и атакующих ударов. Контроль основных техник. Учебная игра по правилам. | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|--|---|------|---|--|---|---|
| | Практическое занятие 2. Совершенствование ранее изученных техник. Учебная игра по правилам игры с методикой судейства | | 2 | | 2 | |
| Тема 5.1.3. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Контрольные игры с использованием ранее изученных техник и приемов. Судейство соревнований (учебных игр) по бадминтону. | | 2 | | 2 | |
| Тема 5.1.3. Атлетическая, дыхательная гимнастика. | Содержание учебного материала | ОК 8 | | | | |
| | Специальные дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях). | | | | | |
| | В том числе практических занятий | | | | | |
| | Практическое занятие 1. Комплексы дыхательной гимнастики по методикам на занятиях ЛФК. Комплексы упражнений со свободными отягощениями (упражнения с гантелями). | | 2 | | 2 | 2 |
| | Практическое занятие 2. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | 2 | | 2 | |
| | Практическое занятие 3. Ритмическая гимнастика в фитнесе. Коррекционные упражнения. Упражнения на развития гибкости и растягивания. | | 2 | | 2 | |
| Практическое занятие 4. Стретчинг. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. | 2 | | 2 | | | |
| Практическое занятие 5. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений/предметов для различных групп мышц. | 2 | | 2 | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|------------|--|------------|-----------|
| | Практическое занятие 6 Контроль разработки и организации (проведения) комплекса упражнений атлетической/дыхательной гимнастики на группе обучающихся с учетом требований. | | 2 | | 2 | 2 |
| По медицинским показаниям: - Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью; -Составление комплекса упражнений массовой утренней гимнастики; -Занятие в тренажерном зале или плавательном бассейне. -Анализ товарищеского матча или учебной игры с точки зрения тренера и судьи или капитана команды. | | | | | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | | 2 | |
| Всего за семестр | | | 24 | | 24 | 4 |
| ВСЕГО | | | 200 | | 200 | 27 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь/козел), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона с воланами.

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. Обязательные печатные издания

1. 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

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: рекомендовано ФГАУ «ФИРО»: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО. – М. : Кнорус., 2013

3.2.2. 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].

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].

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>

2. 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|---|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: <i>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i> <i>основы здорового образа жизни;</i> <i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i></p> | <p>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: <i>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</i> <i>- ведёт здоровый образ жизни;</i> <i>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</i></p> | <p>Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях</p> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: <i>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p> | <p>Характеристики демонстрируемых умений: <i>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></p> | <p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p> |