

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Новозыбковский сельскохозяйственный техникум –  
филиал ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификация – операционный логист

Форма обучения – очная

Новозыбков, 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зав. библиотекой

\_\_\_\_\_  
Н.В. Лобачева  
15.05.2024 г.

РАССМОТРЕНО:  
Председатель ЦМК  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 9 от  
15.05.2024 г.

\_\_\_\_\_  
И.Ф. Герасименко

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по  
учебной работе  
центра СПО

\_\_\_\_\_  
Л.А.Панаскина  
23.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2022 г. N 257, на основе примерной программы, которая является частью примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением по УГПС 38.00.00 Протокол РГ 38.02.03/1-30.04.22

Организация-разработчик: Новозыбковский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Разработчик: Колесникова Т.Н. преподаватель первой квалификационной категории Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Селивилов Д.В., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГАПОУ «Новозыбковский профессионально-педагогический колледж»

Рекомендована методическим советом Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Протокол заседания № 6 от « 16 » \_\_ 05 \_\_ 2024 года

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

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

## 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК     | Умения   | Знания  |
|----------------|--|---|
| ОК 04<br>ОК 08 | 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 | 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 |

Реализация целей и планируемых результатов освоения дисциплины способствует формированию следующих **личностных результатов реализации программы воспитания:**

**ЛР1-** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества,

выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

**ЛР3** - Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

**ЛР4** - Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

**ЛР5** - Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

**ЛР6** - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России,

к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

**ЛР10** - Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                                       | 132                  |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>   | -                    |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение  | -                    |
| практические занятия  | 132                  |
| <i>Самостоятельная работа</i>   | -                    |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6 семестрах</b> |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2 курс

| 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 |
|---|---|--|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>   | <i>4</i>   |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |   | <b>2</b>   |  |
| <b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>                   | <b>Практические занятия</b>   | 2  | ОК 04, ОК 08   |
|   | 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 | 2  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -  |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |   | <b>14</b>  |  |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>   |  |

|  |  |           |              |
|--|--|-----------|--------------|
| <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | Биомеханические основы техники бега, техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, специальные упражнения, финиширование. | 4         | ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>                            | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут  | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>           | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП  | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>                                   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега   | 4         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>                    | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                     | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | <b>22</b> |              |
| <b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>        | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП   | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>               | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение комплекса упражнений по ОФП   | 4         |              |
| <b>Тема 3.3.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |



|   |  |           |              |
|---|--|-----------|--------------|
| <b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                            | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 4         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>                           | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 4         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>                    | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча   | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>                            | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка навыков судейства в волейболе  | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>              | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение передачи мяча в парах   | 4         |              |
|   | Игра по упрощённым правилам волейбола  |           |              |
|   | Игра по правилам   |           |              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                             |  | -         |              |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |  | <b>18</b> |              |
| <b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 4         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>                                   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски</b>                                | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса,   | 4         |              |

|  |  |           |              |
|--|--|-----------|--------------|
| мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП   | ног, брюшного пресса   |           |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 4.4.<br>Техника штрафных бросков. ОФП   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 4.5.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам   | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 4.6.<br>Практика судейства в баскетболе   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |  | <b>14</b> |              |
| Тема 5.1.<br>Строевые приемы   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Отработка строевых приёмов   | 4         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 5.2.<br>Техника акробатических упражнений   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Отработка техники акробатических упражнений  | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 5.3.<br>Упражнения на брусьях (юноши).<br>Гиревой спорт   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | 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<br>Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 2         |              |

|   |  |          |              |
|---|--|----------|--------------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 5.4.<br/>Упражнения на бревне<br/>(девушки). ППФП</b>                       | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок<br>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)   | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 5.5.<br/>Составление комплекса<br/>ОРУ и проведение их<br/>обучающимися</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | 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<br>Выполнение комплекса ОРУ<br>Контроль комбинации по акробатике<br>Контроль комбинации на бревне, брусьях<br>Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 4        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                    |  | <b>8</b> |              |
| <b>Тема.6.1.<br/>Игровая стойка,<br/>основные удары в<br/>бадминтоне</b>            | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики  | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 6.2.<br/>Подачи</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка подач  | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»   | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |

|   |   |           |              |
|---|---|-----------|--------------|
| <b>Тема 6.4.<br/>Судейство соревнований по бадминтону</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подачи, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |              |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                          |   | <b>8</b>  |              |
| <b>Тема.7.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 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. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП |           |              |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий   |           |              |
|   | Формирование профессионально значимых физических качеств  |           |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |              |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |   |           |              |
| <b>Всего</b>  |   | <b>86</b> |              |

### 3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме | Коды компетенций |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|------------------|
|-----------------------------|--|-------------------------------------|------------------|

|   |   | <b>практической<br/>подготовки, акад. ч</b> | <b>и личностных<br/>результатов,<br/>формировани<br/>ю которых<br/>способствует<br/>элемент<br/>программы</b> |
|---|---|---|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>  | <i>3</i>                                    | <i>4</i>  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>   |   | <b>2</b>                                    |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Здоровый образ жизни</b>   | <b>Практические занятия</b>   | 2   | ОК 04, ОК 08  |
|   | 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 | 2   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -   |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>6</b>                                    |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Совершенствование<br/>техники бега на<br/>короткие дистанции,<br/>технике спортивной</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>1</b>                                    | ОК 04, ОК 08  |
|   | Биомеханические основы техники бега, техники низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, специальные упражнения, финиширование.  | 1   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -   |   |

|  |  |           |              |
|--|--|-----------|--------------|
| ходьбы   |  |           |              |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование<br>техники длительного<br>бега                        | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут  | 1         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 2.3.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>длину с места, с разбега       | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                            | 1         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 2.4.<br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                  | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега   | 1         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 2.5.<br>Выполнение<br>контрольных<br>нормативов в беге и<br>прыжках             | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  | <b>12</b> |              |
| Тема 3.1.<br>Стойки игрока и<br>перемещения. Общая<br>физическая подготовка<br>(ОФП) | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП   | 1         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи<br>мяча снизу и сверху<br>двумя руками. ОФП           | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение комплекса упражнений по ОФП   | 2         |              |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и<br>боковая подача. ОФП                                  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                              | 2         |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| Тема 3.4.  | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b>  | ОК 04, ОК 08 |

|   |  |           |              |
|---|--|-----------|--------------|
| <b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>   | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 1         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>                                      | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча   | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка навыков судейства в волейболе  | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                                | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение передачи мяча в парах   | 2         |              |
|   | Игра по упрощённым правилам волейбола  |           |              |
|   | Игра по правилам   |           |              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | -         |              |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>  |  | <b>12</b> |              |
| <b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>                   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног   | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 2         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -         |              |
| <b>Тема 4.4.</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |

|  |  |          |              |
|--|--|----------|--------------|
| <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 2        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам   | 2        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
| <b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>   | Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 2        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
|  | <b>Раздел 5. Гимнастика</b>  |          | <b>8</b>     |
| <b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|  | Отработка строевых приёмов   | 2        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|  | Отработка техники акробатических упражнений  | 2        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
| <b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |
|  | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП<br>Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 1        |              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | -        |              |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b> |              |
| <b>Тема 5.4.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |



|   |   |          |              |
|---|---|----------|--------------|
| <b>Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>                                 | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок<br>Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)  | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -        |              |
| <b>Тема 5.5.<br/>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).<br>Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ<br>Выполнение комплекса ОРУ<br>Контроль комбинации по акробатике<br>Контроль комбинации на бревне, брусьях<br>Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -        |              |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>            |   | <b>4</b> |              |
| <b>Тема 6.1.<br/>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>            | <b>Практические занятия</b>   | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики   | 1        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -        |              |
| <b>Тема 6.2.<br/>Подачи</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка подач   | 1        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -        |              |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар</b>  | <b>Практические занятия</b>   | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |
|   | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»  | 1        |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -        |              |
| <b>Тема 6.4.</b>  | <b>Практические занятия</b>   | <b>1</b> | ОК 04, ОК 08 |

|   |   |           |              |
|---|---|-----------|--------------|
| <b>Судейство соревнований по бадминтону</b>   | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону<br>Контроль техники подачи, ударов справа, слева<br>Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 1         |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |              |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                          |   |           |              |
| <b>Тема.7.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  | ОК 04, ОК 08 |
|   | 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. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2         |              |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий   |           |              |
|   | Формирование профессионально значимых физических качеств  |           |              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -         |              |
| <b>Промежуточная аттестация</b>   |   |           |              |
| <b>Всего</b>  |   | <b>46</b> |              |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

##### **Учебный корпус. Спортивный зал №1.**

Скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, мостик, маты гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты, шведская стенка и перекладина, диски, ядро, гранаты, секундомеры, сетки волейбольная, теннисная, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные; ракетки теннисные, теннисные столы, гантели, скакалки, лыжная база (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мази)

- Мультимедийное оборудование: ЖК LCD монитор – 1 шт., системный блок – 1 шт., переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор NEC ME382U - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт.).

- Программное обеспечение: ОС Windows 10, MS Office 2019 ProPlus, ОС Astra Linux Common Edition, офисный пакет Libre Office, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip

С целью обеспечения выполнения обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров, в процессе изучения учебного предмета используется **кабинет Информатика № У402.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (компьютерные столы, персональные компьютеры, компьютерный стол преподавателя, видеоматериалы, доска учебная маркер + магнит);

- Мультимедийное оборудование: персональный компьютер (программно-аппаратный комплекс) – 13 шт. принтер лазерный Samsung ML1210 – 1 шт.; сканер Mustek – 1 шт.; проектор Epson EB-S72 – 1 шт.; экран потолочный Draper Luma NTSC – 1 шт.

- Программное обеспечение: ОС Windows 10, MS Office 2019 ProPlus, веб-браузер Firefox, графический редактор GIMP, клавиатурный тренажер RapidTyping, архиватор 7-zip. - Комплекты учебных и учебно-методических материалов.

##### **Учебная аудитория для самостоятельной подготовки студентов № У403.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе с выходом в Интернет – 5 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ HP LaserJet Pro MFP M28a – 1шт.; переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

## **Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет.**

Материально – техническое обеспечение:

Столы, стулья на 80 посадочных мест

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе – 10 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс учебного предмета Физическая культура, включающий рабочую программу предмета, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению предмета, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств учебного предмета.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. 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.

3. 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.

4. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 345 с. <https://book.ru/book/938900>

#### **Дополнительные источники:**

1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2021. — 240 с. <https://book.ru/book/933840>

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. <https://book.ru/book/931237>

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации  
<http://pravo.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
<http://www.ict.edu.ru/>

Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>

Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>

Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> — научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2. <http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»
3. <http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
6. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног
7. <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре
8. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

9. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
10. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
11. <http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша.
12. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
13. <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта
14. [https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\\_sovremennogo\\_sporta](https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta) Виды современного спорта
15. <http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> Гимнастика и методика преподавания.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет. Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

### **3.4. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в техникуме предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями

здоровья.

При получении среднепрофессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, с учетом особых потребностей, обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

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

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|---|---|--|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>   |   |  |
| <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>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;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>  |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>   |   |  |
| <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</p>   | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>  | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Регулирование физической нагрузки.<br/>Владение навыками контроля и оценки.<br/>Подбор средств и методов занятий</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;<br/> выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> |  |
|---|--|--|



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

| №п/<br>п | Раздел<br>рабочей<br>программы | Краткое содержание<br>изменение/дополнения | Дата, №<br>протокола<br>ЦМК | Подпись<br>председ<br>ателя<br>ЦМК |
|----------|--------------------------------|--|-----------------------------|------------------------------------|
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |
|          |                                |  |                             |                                    |