

*к ООП-П по специальности
20.02.04. Пожарная безопасность*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 299 от 31 августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. о. Электросталь, 2023 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК Физическая культура

Протокол № 1

«29» августа 2023 г.

_____/Сахаров А. Ю./

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной основной образовательной программой по специальности 20.02.04. Пожарная безопасность, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-296 от 28.06.23 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 07 июля 2022 г. N 537 (зарегистрировано в Минюсте РФ 08.08.2022 № 69571);
3. Учебного плана по специальности 20.02.04. Пожарная безопасность, утвержденного «31» августа 2023 г., приказ № 299.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: методист

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**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36	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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **личностные результаты:**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий	ЛР 3

неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	ЛР 20
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	ЛР 22
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций,	ЛР 24

заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	ЛР 25
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 27
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	ЛР 29
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 30
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 36

1. 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	196
в т.ч. в форме практической подготовки	186
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	174
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестр)	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2/-	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Раздел 2. Легкая атлетика		-/20	
Тема 2.1.	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04

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	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20,
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24,
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	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	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20,

			ЛР 22, ЛР 24,
Раздел 3. Волейбол		-/48	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24
Тема 3.5.	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04

Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	-/2	
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	-/26	
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	Выполнение передачи мяча в парах	2	ОК 08
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	ПК 1.3
	Игра по правилам	4	ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24,
	Игра в волейбол	18	
Раздел 4. Баскетбол		-/50	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27,

			ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 08 ПК 1.3 ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	-/8	
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 08
	Игра по правилам	4	ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24,
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	-/26	
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	ОК 08
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24,
	Игра в баскетбол	18	ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30,

			ЛР 36
Раздел 5. Гимнастика		38/32	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	-/6	
	В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Отработка строевых приёмов	6	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	-/6	
	В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Отработка техники акробатических упражнений	6	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание	6/4	
	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	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12
	В том числе практических занятий	4	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	8/6	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	В том числе практических занятий	6	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	6	
Тема 5.5.	Содержание	12/10	

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	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	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	В том числе практических занятий	10	
	Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Контроль комбинации по акробатике	2	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		-/20	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	
Тема 6.2. Подачи	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Содержание	-/4	
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Отработка подач	4	ОК 08 ПК 1.3
	Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	-/4
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	ОК 08 ПК 1.3
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	-/8	
	В том числе практических занятий	8	ОК 04
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ОК 08
	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	ПК 1.3
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 36
	Игра по правилам	2	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22/20	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	22/20	
	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 профиограммы. 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	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	В том числе практических занятий	20	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-8 семестр)		12	
Всего		196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП-П по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

1.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 03.03.2023).

4. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 03.03.2023).

5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 03.03.2023).

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 03.03.2023).

7. Агеева, Г. Ф. Плавание / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-507-45776-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283997> (дата обращения: 03.03.2023).

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 03.03.2023).

1.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>устный опрос тестирование результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>выполнение комплекса упражнений регулирование физической нагрузки владение навыками контроля и оценки подбор средств и методов занятий</p>