

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Специальность:

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процес-
сов и производств (по отраслям)

Квалификация выпускника:


техник

Форма обучения: очная

Ростов-на-Дону
2023

СОГЛАСОВАНО

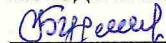
Начальник методического отдела

 Н.В. Вострякова

«28» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе

 С.А. Будасова

«28» апреля 2023г.

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

ЦК Физического воспитания и ОБЖ

Пр. № 1а от «25» 04 2023г.

Председатель ЦК

 Морозов В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1582 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)" (с изменениями и дополнениями) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «23» декабря 2016 г. регистрационный № 44917), с учетом примерной основной образовательной программы, профессионального стандарта 28.003 Специалист по автоматизации и механизации механосборочного производства, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 марта 2022 года N 190н.

Разработчик(и):

Шелестов А.А. - преподаватель первой квалификационной категории РКРИПТ

Рецензенты:

Морозов В.В. - преподаватель высшей квалификационной категории РКРИПТ

Стороженко М.С. - преподаватель высшей квалификационной категории
ГБПОУ РО «РСХТ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям),

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

1.3 Практическая подготовка при реализации учебных дисциплин

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

№ п/п	Раздел	№, название темы	Вид учебного занятия/ учебной деятельности название	Объем часов по учебной дисциплине	
				по разделу/ теме	в том числе на практическую подготовку по ука-

					занному заня- тию
1	Раздел 1. Основы физической культуры	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Лекционное занятие	2//1	1
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическое занятие	30/1	1
3		Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие	30/1	1
4		Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практическое занятие	30/1	1
5	Раздел 3. Баскетбол	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие	46/1	1
6		Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие	46/1	1
7		Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие	46/1	1
8		Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическое занятие	46/1	1
9	Раздел 4. Волейбол	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие	40/1	1
10		Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическое занятие	40/1	1
11		Тема 4.3. Техника прямого нападающего	Практическое занятие	40/1	1

		удара			
12		Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие	40/1	1
13	Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		26/1	1
14	Раздел 6. Подготовка к ГТО	Тема 6.1. Подготовка к ГТО		30/3	3
			ИТОГО	<i>175</i>	<i>16</i>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы¹

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	175
в том числе в форме практической подготовки	16
Самостоятельная учебная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	175
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	171
лабораторные занятия	
консультации по темам	
Промежуточная аттестация	
Зачет/дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов по учебной дисциплине		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК, ЛР)
			раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию	
1	2		3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры			2	2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		2		ОК 8
		1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
		2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 2. Легкая атлетика			30	30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2		
	2	Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий		8		
	1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений			
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив			

	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		8		ОК 8
	1	Техника бега по дистанции	-		
	В том числе, практических занятий		8		
	1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования			
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений			
	3	Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
	4	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			
	5	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив			
	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени			
	7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		12		ОК 8
	1	Техника бега на средние дистанции.	-		
	В том числе, практических занятий		12		
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.			
	2	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
	3	Выполнение контрольного норматива: прыжка в			

		длину с разбега способом «согнув ноги»			
	4	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов			
	5	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			
	6	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив			
	7	Техника метания гранаты			
	8	Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 3. Баскетбол			46	45	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		12		ОК 8
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		12		
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	2	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10		
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			
	2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3.3. Техника выполнения	Содержание учебного материала		12		ОК 8
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение,	-		

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		12		
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		12		ОК 8
	1	Техника владения баскетбольным мячом	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		12		
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 4. Волейбол			40	39	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10		
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование			

		нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения			
	2	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10		
	1-10	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10		
	1-10	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		10		ОК 8
	1	Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10		
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.			
	2	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			

	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			26	25	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		26		ОК 8
	1	Техника коррекции фигуры	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		26		
	1-26	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 6. Подготовка к ГТО			31	30	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание практических работ		31		ОК 8
	1	Бег на 100 м (сек.)			
	2	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)			
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)			
	4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)			
	6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)			
	7	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)			
	8	Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности *			

	9	Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *			
	10	Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)			
	11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)			
	12	Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков			
	13	Самозащита без оружия (очки)			
	14	Кроссовая подготовка.			
	15	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине (зачет/дифференцированный зачет)					
Всего			175	171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика:

Секундомер, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, рулетка.

Подвижные игры:

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

Яма для прыжков в длину, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стойки и сетка волейбольные, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.

3. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

4. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
6. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/465965>
7. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>
8. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/456547>
10. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/456955>
11. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452636>
12. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2022. — 122 с.
13. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов : Профобразование, 2022. — 158 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст :
13
электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характер-	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося

<p>ными для данной специальности.</p>	<p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Дифференцированный</p>
---------------------------------------	---	---------------------------