

**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 ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:**

**15.02.14 ОСНАЩЕНИЕ СРЕДСТВАМИ АВТОМАТИЗАЦИИ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**Квалификация выпускника:**

**Техник**

**Форма обучения: очная**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 481ADCCC4A4029D40EDEF0CFC975C0A5  
Владелец: Насонов Александр Николаевич  
Действителен: с 28.11.2023 до 20.02.2025

Ростов-на-Дону  
2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Д.Н. Калинин  
«02» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора колледжа  
\_\_\_\_\_ А.Н. Насонов  
«03» апреля 2024 г.

РАССМОТРЕНО  
Цикловой комиссией ПТ  
Протокол № 8 от «29» марта 2024 г.  
Председатель ЦК  
\_\_\_\_\_ В.А. Ламин

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N1582 (ред. от 01.09.2022) (зарегистрировано в Минюсте России 23.12.2016 N 44917).

**Разработчик(и):**

Шелестов А.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

**Рецензенты:**

Шибко Ю.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РСХТ»  
Морозов В.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04 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),

Дисциплина ОГСЭ.04 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 указанному занятию
1	Раздел 1. Основы физической культуры	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и соци-	Лекционное занятие	2//1	1

		окультурное развитие личности			
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 удара	Практическое занятие	40/1	1

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	175	16

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы<sup>1</sup>

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	175
в том числе в форме практической подготовки	16
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	175
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	171
лабораторные занятия	
консультации по темам	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		ОК 8
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>2</b>		
	2 Техника прыжка в длину с места			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>		
	1 Техника безопасности на занятия 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			
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		ОК 8
	1	Техника бега по дистанции	-		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>8</b>		
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		ОК 8
	1	Техника бега на средние дистанции.	-		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>12</b>		
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>46</b>	<b>45</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		ОК 8
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>12</b>		
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	2	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		ОК 8
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>		
	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»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		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			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>12</b>		
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>		ОК 8
	1	Техника владения баскетбольным мячом	-		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>12</b>		
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо			
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>40</b>	<b>39</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		ОК 8
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>		
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		ОК 8
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>		
	1-10	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		ОК 8
	1	Техника прямого нападающего удара	<b>-</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>		
	1-10	Отработка техники прямого нападающего удара			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>-</b>		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		ОК 8
	1	Техника прямого нападающего удара	<b>-</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>		
	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			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			<b>26</b>	<b>25</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>26</b>		ОК 8
	1	Техника коррекции фигуры	-		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>26</b>		
	1-26	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>			<b>31</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание практических работ</b>		<b>31</b>		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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине (зачет/дифференцированный зачет)</b>					
<b>Всего</b>			<b>175</b>	<b>171</b>	

### 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>

### 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, 2024. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>— 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, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

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>

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>

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>

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>
<b>Знания</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специаль-	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 расслабле-	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет

ности - средства профилактики перенапряжения.	ния, составлять комплекс гигиенической гимнастики	
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>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  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>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  Дифференцированный</p>