**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.в.Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Казак | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  социально-экономических дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.В.Рахматулина |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21.04.2022 № 257,с учетом примерной основной образовательной программы специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, укрупненная группа специальности 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Кушнарева Надежда Владимировна - преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | **стр.** | | * + 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**   **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** | | * + 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** | | * + 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** | | **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** | |  |
|  |  |

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

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

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

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

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Инвариантные целевые ориентиры воспитания в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы, соотносятся с общими компетенциями (далее -ОК), формирование которых является результатом освоения программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  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 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной нагрузки** | **169** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **112** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **167** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 55 |
| практические занятия | 112 |
| **Промежуточная аттестация в форме** дифференцированного зачёта | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | | | | | | | | | | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды формируемых**  **компетенций** |
| ***1*** | ***2*** | | | | | | | | | | | | | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | | | | | | | | | | | | | **14/-** |  |
| **Тема 1.1.**  **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | 14/- | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | | | | | 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 | | | | | 14 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | **24/22** |  |
| **Тема 2.1.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | Техника безопасности при занятиях легкой атлетики | | | | | | | | | | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **1** | | | | | | | | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | | | |
| **Тема 2.2.**  **Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **2** | | | | | | | | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | | | | |
| **Тема 2.3.**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **3** | | | | | | | | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | | | | |
| **Тема 2.4.**  **Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **4** | | | | | | | | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | | | | |
| **Тема 2.5.**  **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **6/6** |
| **5** | | | | | | | | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | **22/20** |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | | | | | Техника безопасности при игре в волейбол | | | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **6** | | | | | | | | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | | | |
| **Тема 3.2.**  **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **7** | | | | | | | | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | | | |
| **Тема 3.3.**  **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **8** | | | | | | | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | | | |
| **Тема 3.4.**  **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **9** | | | | | | | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | | | |
| **Тема 3.5.**  **Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **10** | | | | | | | | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | | | | |
| **Тема 3.6.**  **Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **11** | | | | | | | | | | | Отработка навыков судейства в волейболе | |
| **Тема 3.7.**  **Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **6/6** |
| **12** | | | | | | | | Выполнение передачи мяча в парах | | | | | 2/2 |
| **13** | | | | | | | | Игра по упрощённым правилам волейбола | | | | | 2/2 |
| **14** | | | | | | | | Игра по правилам | | | | | 2/2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | **26/24** |  |
| **Тема 4.1.**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | Техника безопасности при игре в баскетбол | | | | | | | | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **15** | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | | | | |
| **Тема 4.2.**  **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4\4** |
| **16** | | | | | | | | | | | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **17** | | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | | | |
| **Тема 4.4.**  **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **18** | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | | | | | |
| **Тема 4.5.**  **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **19** | | | | | | | | | | | Игра по упрощенным правилам баскетбола | | 2/2 |
| **20** | | | | | | | | | | | Игра по правилам | | 2/2 |
| **Тема 4.6.**  **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **21** | | | | | | | | | | | Практика в судействе соревнований по баскетболу | | 2/2 |
| **22** | | | | | | | | | | | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | 2/2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | **28/12** |
| **Тема 5.1.**  **Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **4/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | Техника безопасности на занятиях гимнастики | | | | | | | | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **23** | | | | | | | | Отработка строевых приёмов | | | | |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **2/2** |
| **24** | | | | | | | Отработка техники акробатических упражнений | | | | | |
| **Тема 5.3.**  **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **3/1** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | | | | 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 | | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **1/1** |
| 25 | | | | | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | | | | | | |
| **Тема 5.4.**  **Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **3/1** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | | | | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **1/1** |
| 26 | | | | | | | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | | | | |
| **Тема 5.5.**  **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **16/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | | | | | 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 | | | | | 10 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **6/6** |
| **27** | | | | | | | | | | | | Выполнение комплекса ОРУ | 1/1 |
| **28** | | | | | | | | | | | | Контроль комбинации по акробатике | 1/1 |
| **29** | | | | | | | | | | | Контроль комбинации на бревне, брусьях | | 2/2 |
| **30** | | | | | | | | | | | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | 2/2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | **28/26** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/4** |
| **1** | | Техника безопасности при игре в бадминтон | | | | | | | | | | | **2** |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **4/4** |
| **31** | | | | | | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | | | | |
| **Тема 6.2.**  **Подачи** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **6/6** |
| **32** | | | | | | | Отработка подач | | | | | |
| **Тема 6.3.**  **Нападающий удар** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **6/6** |
| **33** | | | | | | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | | | | | |
| **Тема 6.4.**  **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **10/10** | ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | 10/10 |
| **34** | | | | | | | | | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | | | 4/4 |
| **35** | | | | | | | | | Контроль техники подач, ударов справа, слева | | | | 3/3 |
| **36** | | | | | | | | | Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | | | 3/3 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | | | | | | | | | | | | **25/8** |
| **Тема.7.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | | | | | **25/8** | ОК 04, ОК 08 |
| **1** | | | | | | | | | | 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 | | | 10 |
| **2** | | | | | | | | | | Подготовка к сдачи контрольных нормативов ГТО | | | 9 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **8/8** |
| 37 | | | | | | | | | | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | | | 4/4 |
| 38 | | | | | | | | | | Формирование профессионально значимых физических качеств | | | 4/4 |
| **Промежуточная аттестация дифференцированный зачет** | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
| **Всего** | | | | | | | | | | | | | | **169** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

* оборудованными раздевалками;
* спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

* техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

* 1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
  2. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный
  3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.
  4. 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.
  5. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
  6. 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>
  7. 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>
     1. **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.
2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать:  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 | 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 | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  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 | 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 | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий |