

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)**

г. Краснодар ,2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК1.6, ПК 4.4.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными Технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	мир с позиции другого человека	высокой работоспособности
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
ПК 2.1 Организовывать работу персонала по планированию и организации перевозочного процесса.	Уметь осуществлять сбор требуемой информации; распределение информации по блокам для дальнейшего анализа	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> обеспечить управление движением; анализировать работу транспорта; знать: требования к управлению персоналом; систему организации движения;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	380
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	190
практические занятия	188
в том числе:	
Профессионально ориентированное содержание	
<i>Самостоятельная работа</i>	190
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Основы здорового образа и стиля жизни.		28	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК8, ПК 2.1
	Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Бег на выносливость 1000 м. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	Строевая подготовка. Бег на выносливость 1000 м. Бег 60 м на результат. Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	Скоростно-силовые упражнения. Бег на выносливость 1000 м. Зачет: бег 60 м		
	Техника бега. Бег на выносливость 1000 м, упражнение на дыхание. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость 1000 м. Зачет: прыжок в длину. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Выполнение бега по дистанции. Челночный бег 10x5 м, эстафетный бег		
	Техники бега, эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1000 м		
	Бег на выносливость 1000 м. Зачет: метание гранаты на результат.		
Тема 1.2 Баскетбол	Технические приемы игры: перемещение, ведение, остановки, повороты, передачи и ловля мяча. Игра	12	ОК8, ПК 2.1
	Эстафеты с мячами. Игра. Технические приемы игры: передача мяча в парах, в тройках, в движении.		
	Технические приемы игры: передача мяча в парах, в тройках, в движении. Игра		
	Броски одной и двумя руками, бросок в прыжке. Штрафной бросок. Эстафеты с мячами. Игра		
	Штрафной бросок. Броски с разных точек площадки. Игра		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)		4	
Тема 2.1. Сущность и содержание	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	2	ОК8, ПК 2.1

ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	ОК8, ПК 2.1
Раздел 3. Контрольно-оценочный раздел		2	
	Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.	2	ОК8, ПК 2.1
	Самостоятельная работа	34	
	Самостоятельное выполнение упражнений на гибкость и координацию. Подъем туловища из положения лёжа на спине. Самостоятельное выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц рук и грудных мышц. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круговая тренировка. Упражнение на растягивание Легкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ. Упражнение на растягивание	34	ОК8, ПК 2.1
	ВСЕГО	34/34	
Раздел I. Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Основы здорового образа и стиля жизни.		56	
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	16	ОК8, ПК 2.1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	Упражнения на перекладине и брусьях. Развитие силовых способностей.		
	Упражнения на гибкость и координацию. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	Упражнения на перекладине и брусьях. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа		
	Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Скоростно-силовые упражнения.		
Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с гантелями. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.			

Тема 1.4 Волейбол	Приемы и передача снизу. Длинная, короткая передача. Прямая нижняя подача. Игра	20	ОК8, ПК 2.1
	Стойки, перемещение. Прием снизу в парах, тройках. Передача снизу. Командные тактические действия. Игра		
	Нападающий удар из зон 2 и 4. Командные тактические действия в нападении. Игра		
	Блок. Командные тактические действия. Игра		
	Индивидуальные тактические действия игроков задней линии. Подача, игра		
	Прием и передача сверху. Длинная, короткая передача. Прямая верхняя подача. Игра		
	Передача, подача. Нападающий удар. Блок. Игра		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Строевая и прыжковая подготовка. Бег на выносливость 1000 м. Эстафетный бег.	20	ОК8, , ПК 2.1
	Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость 1000 м. Зачет: прыжок в длину		
	Техника бега по дистанции. Челночный бег 10x5 м, эстафетный бег Эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1500 м		
	Эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1500 м		
	Бег на выносливость 1000 м, упражнение на дыхание. Метание гранаты на результат.		
	Кросс -2000 м, пересеченная местность.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		5	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	5	ОК8, ПК 2.1
Раздел 3. Контрольно-оценочный раздел		2	
	Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	63	

	<p>Самостоятельное совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег 10х5м, эстафетный бег.</p> <p>Самостоятельное совершенствование техники бега (бега по дистанции, финиш), эстафетный бег 4х60.</p> <p>Бег на выносливость – 1000 м.</p> <p>Бег 100 м. Упражнения на дыхание.</p> <p>Лёгкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ.</p> <p>Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>ОРУ на месте и в движении; отжимание упором сзади.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц ног.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц рук, кисти.</p> <p>Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Легкий бег 20 мин.</p> <p>Комплекс ОРУ</p>	64	ОК8, ПК 2.1
	ВСЕГО	64/64	
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Основы здорового образа и стиля жизни.		22	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Бег на выносливость 1000 м	22	ОК8, ПК 4.4
	Эстафетный бег 4х60. Зачет: кросс 1500 м. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Бег на выносливость 1000 м, упражнение на дыхание. Метание гранаты на результат. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	Метание гранаты на результат. Кросс -2000 м, пересеченная местность.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>	8	ОК8, ПК 2.1

Раздел 3. Контрольно-оценочный раздел			
	Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	32	ОК8, ПК 2.1
	Упражнение на растягивание Легкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ Бег на выносливость – 1000 м. Бег 100 м. Упражнения на дыхание. Лёгкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц ног. ОРУ на месте и в движении; отжимание упором сзади. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения на укрепление мышц рук, кисти. Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ.	32	
	ВСЕГО	32/32	
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Основы здорового образа и стиля жизни.		22	
Тема 1.3 Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на перекладине и брусьях. Скоростно-силовые упражнения	6	ОК8, ПК 2.1
	Атлетическая гимнастика: техника рывка и толчка гирями (16кг x 2), жим штанги. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	Упражнения на перекладине и брусьях. Скоростно-силовые упражнения		
Тема 1.4 Волейбол	Индивидуальные тактические действия игроков задней линии. Подача, игра	10	ОК8, ПК 2.1
	Закрепление техники стоек, перемещений, приемов снизу в парах, тройках. Командные тактические действия. Игра		
	Закрепление техники приемов и передачи сверху, длинной, короткой передач. Закрепление прямой верхней подачи. Закрепление полученных навыков. Учебно-тренировочная игра.		
	Закрепление техники нападающего удара, блока. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Игра.		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Бег на выносливость 1000 м, упражнение на дыхание. Метание гранаты на результат. Эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1500 м	6	ОК8, ПК 2.1
	Метание гранаты на результат. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Бег на выносливость 1000 м. Зачет: прыжок в длину. Челночный бег 5x10 м.		
	Кросс -2000 м, пересеченная местность.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	

Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	ОК8, ПК 2.1
Раздел 3. Контрольно-оценочный раздел			
	Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.	2	ОК8, ПК 2.1
	Самостоятельная работа	32	
	Упражнение на растягивание Легкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ Бег на выносливость – 1000 м. Бег 100 м. Упражнения на дыхание. Лёгкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц ног. ОРУ на месте и в движении; отжимание упором сзади. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения на укрепление мышц рук, кисти. Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ.		
	ВСЕГО	32/32	
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Основы здорового образа и стиля жизни.			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Совершенствование техники бега. Бег на выносливость 1000 м, упражнение на дыхание. Эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1500 м. Выполнение комплексов упражнений при нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышц брюшного пресса. Совершенствование техники бега по дистанции. Челночный бег 10x5 м, эстафетный бег Эстафетный бег 4x60. Зачет: кросс 1500 м. Выполнение комплексов упражнений при сутулости. Скоростно-силовые упражнения. Зачет 30 м. Зачет: бег 60 м. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	22	ОК8, ПК 2.1

	Совершенствование строевой и прыжковой подготовки. Бег на выносливость 1000 м. Эстафетный бег. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на зачет 30 м. Зачет: прыжок в длину.		
	Бег на зачет 60м. Зачет: метание гранаты на результат.		
	Кросс -2000 м, пересеченная местность.		
	Совершенствование технических приемов игры: передача мяча в парах, в тройках, в движении.: передача мяча в парах, в тройках, в движении. Игра		
	Совершенствование бросков одной и двумя руками, броски в прыжке. Штрафной бросок. Эстафеты с мячами. Игра		
	Эстафеты с мячами. Игра. Совершенствование бросков одной и двумя руками, броски в прыжке. Штрафной бросок.		
	Совершенствование бросков в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Совершенствование бросков в прыжке. Эстафеты с мячами. Игра. Выполнение комплексов упражнений при сутулости.		
	Совершенствование техники штрафного броска. Эстафеты с мячами. Игра		
	Штрафной бросок. Броски с разных точек площадки. Игра		
	Двусторонняя учебно-тренировочная игра. Эстафеты с мячами. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.		
	Беговые упражнения. Развитие физических качеств по средствам круговой тренировки.		
	Двусторонняя учебно-тренировочная игра. Эстафеты с мячами. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	ОК8, ПК 2.1
	Методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме урока.		
	Контрольно-оценочный раздел	2	ОК8, ПК 2.1
	Подведение итогов по курсу физическая культура. Сдача контрольных нормативов.	2	

	Самостоятельная работа	28	
	Самостоятельное выполнение упражнений на гибкость и координацию. Подъем туловища из положения лёжа на спине. Самостоятельное выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц рук и грудных мышц. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Легкий бег 20мин. Комплекс ОРУ. Выполнение силовых упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнение на растягивание Легкий бег 20 мин. Комплекс ОРУ	28	ОК8, ПК 2.1
	ВСЕГО:	28/26	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего по курсу физическая культура ОГСЭ 04	190/188	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

Ракетка для настольного тенниса АТЕМІ 500 - 4 шт.

Сетка для настольного тенниса - 3 шт.

Шахматы - 5 шт.

Шахматные часы кварцевые - 2 шт.

Мяч для минифутбола - 5 шт.

Мячи для настольного тенниса комплект - 30 шт.

Тренировочные ворота переносные - 2 шт.

Набор для настольного тенниса - 2 шт.

Стол теннисный - 3 шт.

Ракетка для бадминтона - 4 шт.

Дартс Nodor Basic - 1 шт.

Штанга - 1 шт.

Компьютер для преподавателя с лицензионно-программным обеспечением (Adobe Acrobat Reader DC – Russian, Microsoft Office стандартный 2013, Microsoft .NET Framework 4.8, Microsoft Visual C ++ 2017 Redistributable, Windows Movie Maker 2.6)– 1 шт.

Принтер Samsung ML-1910 - 1 шт.

Записи комплексов упражнений – 1 шт.

Тема 1.1 Легкая атлетика:

Беговая дорожка TUNTURI - 1 шт.

Эстафетная палка – 2 шт.

Рулетка – 2 шт.;

Секундомер – 2 шт.;

Зона приземления для прыжков – 1 шт.;

Фишки для бега – 4 шт.

Тема 1.2. Баскетбол:

Мяч баскетбольный - 5 шт.

Сетка для баскетбольного кольца (белая) – 4 шт.;

Кольцо баскетбольное с амортизатором, с сеткой – 2 шт.;

Щит баскетбольный, игровой – 2 шт.;

Секундомер – 2 шт.;

Фишки для бега – 4 шт.

Тема 1.3. Гимнастика:

Стенка гимнастическая – 2 шт.;

Скамейка гимнастическая - 11 шт

Мат гимнастический 1x2x0,1м с ручками (иск.кожа)ОБ- 17 шт.

Степ-доска - 10 шт.

Обруч гимнастический стальной 3 шт.;

Комплект гантелей – 1 шт.;

Комплект гирь – 1 шт.

Переключатель гимнастическая пристенная – 3 шт.

Тема 1.4. Волейбол:

Мяч волейбольный - 15 шт.;

Сетка волейбольная, любительская (черная) – 3 шт.;

Стойки волейбольные – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в

образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда колледжа 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 источники:

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
3. [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.](#)
4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3
7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6
9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

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. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.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. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2017. - 72 с.

3. 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>

