**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ**

**РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД**

**«Сельскохозяйственный колледж им. Ш.И. Шихсаидова»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | C:\Users\User\Downloads\WhatsApp Image 2024-07-11 at 11.09.20.jpeg |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Код и наименование специальности**

29.01.34 – «Оператор производства швейного оборудования (по видам)»

**Код и наименование укрупненной группы профессий, специальностей**

29.00.00 – «Технологии легкой промышленности»

**Форма обучения очная**

**Срок обучения:** на базе среднего общего образования - 10 месяцев

**2024 г.**

ОДОБРЕНА

Решением предметно-цикловой

комиссии СГ цикла

(наименование цикловой комиссии)

Протокол № 8 от «16» \_04 2024 г.

**Составитель (автор):**

Коллектив преподавателей ГБПОУ РД «Сельскохозяйственный колледж им. Ш.И. Шихсаидова»: Беков Р.Б, Насруллаева З.О., Абулашева С.А., Мурадов М.М.

**Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности**

26.0134 – «Оператор оборудования швейного производства (по видам)»

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Сельскохозяйственный колледж им.Ш.И. Шихсаидова», г. Буйнакск.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |  | |  | |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКАРАБОЧЕЙ 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 примерной основной образовательной программы   
в соответствии с ФГОС СПО поспециальности 29.01.34 Оператор производства швейного оборудования ( по видам) .

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

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 | *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 |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **46** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **46** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 46 |
| *Самостоятельная работа* ***[[1]](#footnote-1)*** | – |
| **Промежуточная аттестация** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **4/-** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| 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 | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **28/28** |  |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **30/30** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **38/38** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **24/20** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |  |
| **Тема 5.3.**  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| 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 | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.4.**  Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.5.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **46/46** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **Тема.6.1.**  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 6.2.**  Подачи | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 12 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | **10** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 6.4**.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| **В том числе практических занятий** | **16** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 4 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 4 |
| Практическое занятие № 37. Игра по правилам | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **16/14** |
| **Тема.7.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.3 |
| 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 | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **14** |
| Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
| Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 |
| Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Промежуточная аттестация** | |  |  |
| **Всего** | | **186** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Основные печатные издания**

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

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

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342(дата обращения: 02.08.2021).
3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 03.03.2023).
4. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 03.03.2023).
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 03.03.2023).
6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 03.03.2023).
7. Агеева, Г. Ф. Плавание / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-507-45776-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283997> (дата обращения: 03.03.2023).
8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 03.03.2023).
   * 1. **Дополнительные источники**
9. 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).
10. 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** |
| *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 |
| *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 |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)