

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 135.

Составитель: Калининградский филиал ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....</b>                          | <b>3</b>  |
| 1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</i> | <i>3</i>  |
| 1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины .....</i>                    | <i>3</i>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                               | <b>4</b>  |
| 2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины .....</i>                              | <i>4</i>  |
| 2.2. <i>Содержание дисциплины .....</i>                                         | <i>5</i>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                    | <b>11</b> |
| 3.1. <i>Материально-техническое обеспечение .....</i>                           | <i>11</i> |
| 3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение .....</i>                               | <i>11</i> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                | <b>12</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

#### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК, ПК | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Владеть навыками |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ОК 04      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | -                |
| ОК 08      | <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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | -                |

|                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ОК 04<br>ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни | - |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                    | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия                                             | 2             |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | 166           | -                                |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | -             | -                                |
| Всего                                                       | <b>168</b>    | -                                |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий                                                                                                                              | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                               | 3                                                                   | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>                                                            |                                                                       |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                            |                                                                     | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                        | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                    | 1                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                             | 1                                                                   |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                 | <b>40</b>                                                           |                                                                       |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                       | <b>10</b>                                                           | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                        | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. |                                                                     |                                                                       |
|                                                                                                        | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                               |                                                                     |                                                                       |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                         | <b>10</b>                                                           |                                                                       |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м                                                                                                                                               | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.                                                                                                                                              | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.                                                                                                                                              | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.                                                                                                                                              | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        | Выполнение контрольного норматива на дистанцию 100 м                                                                                                                                            | 2                                                                   |                                                                       |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                       | <b>15</b>                                                           | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                        | Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.                                                 |                                                                     |                                                                       |
|                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                         | <b>15</b>                                                           |                                                                       |

|                                                                                           |                                                                                                                           |           |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                           | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                              | 3         |                |
|                                                                                           | Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 3         |                |
|                                                                                           | Техника бега на дистанции 2000 м                                                                                          | 3         |                |
|                                                                                           | Техника бега на дистанции 3000 м                                                                                          | 3         |                |
|                                                                                           |                                                                                                                           | 3         |                |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.</b>                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                 | <b>15</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                           | Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов                           |           |                |
|                                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                   | <b>15</b> |                |
|                                                                                           | Обучение технике бега на средние дистанции                                                                                | 3         |                |
|                                                                                           | Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м                                                          | 3         |                |
|                                                                                           | Выполнение техники прыжка в длину с места                                                                                 | 3         |                |
|                                                                                           | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега                                                                     | 3         |                |
|                                                                                           | Выполнение контрольного норматива на дистанцию 500м/1000м                                                                 | 3         |                |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                |                                                                                                                           | <b>43</b> |                |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b> | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                 | <b>15</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                           | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                           |           |                |
|                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                  | <b>15</b> |                |
|                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча                                                                     | 5         |                |
|                                                                                           | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                     | 5         |                |
|                                                                                           | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места              | 5         |                |
|                                                                                           |                                                                                                                           |           |                |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</b>                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                 | <b>10</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                           | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».                           |           |                |
|                                                                                           | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                   | <b>10</b> |                |
|                                                                                           | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                | 2         |                |
|                                                                                           | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и                                                             | 2         |                |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                                          | броска мяча в кольцо с места                                                                                                                                                          |           |                |
|                                                                                                          | Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре                                                                                              | 4         |                |
|                                                                                                          | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»                                                                           | 2         |                |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола</b> | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                             | <b>10</b> | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                                                          | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |           |                |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                               | <b>10</b> |                |
|                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения штрафного броска                                                                                                                                 | 2         |                |
|                                                                                                          | Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в движении                                                                                                                   | 4         |                |
|                                                                                                          | Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите                                                                                            | 2         |                |
|                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                      | 2         |                |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                             | <b>8</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                                                          | Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                  |           |                |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                               | <b>8</b>  |                |
|                                                                                                          | Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест                                                                                                         | 2         |                |
|                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»                                                                                                                        | 2         |                |
|                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо                                                                                                                       | 2         |                |
|                                                                                                          | Совершенствование технических элементов баскетбола                                                                                                                                    | 2         |                |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                       | <b>37</b> |                |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                             | <b>18</b> | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                                                          | Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                             |           |                |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                               | <b>18</b> |                |
|                                                                                                          | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке                                                                                                                       | 2         |                |
|                                                                                                          | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая                                                                                                           | 2         |                |

|                                                                            |                                                                                                                                    |           |                |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                            | Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.                                                                                       | 2         |                |
|                                                                            | Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.                                                                                       | 2         |                |
|                                                                            | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения                                                    | 2         |                |
|                                                                            | Обучение технике передачи мяча 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 | 4         |                |
|                                                                            | Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                                             | 2         |                |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                          | <b>6</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                            | Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                           |           |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                            | <b>6</b>  |                |
|                                                                            | Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам                                                                     | 3         |                |
|                                                                            | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                 | 3         |                |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                          | <b>6</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                            | Техника прямого нападающего удара                                                                                                  |           |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                            | <b>4</b>  |                |
|                                                                            | Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само набрасывания и с передачи партнера.                                      | 2         |                |
|                                                                            | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                        | 2         |                |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                          | <b>7</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                            | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                               |           |                |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                            | <b>6</b>  |                |
|                                                                            | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.                                                               | 2         |                |
|                                                                            | Приём контрольных нормативов: подача мяча через сетку                                                                              | 2         |                |
|                                                                            | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                     | 2         |                |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b> |                                                                                                                                    | <b>38</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b>                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                          | <b>38</b> | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                            | Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, силовым упражнениям                                          |           |                |

|                                    |                                                                                                                                                                                              |           |                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>38</b> |                |
|                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                 | 2         |                |
|                                    | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами       | 2         |                |
|                                    | Обучение упражнениям развивающим гибкость, прыжки на скакалке                                                                                                                                | 2         |                |
|                                    | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                    | Контрольные нормативы по общей физической подготовке                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b><br>Нагрузка на спину, упражнения.                                                                                                                              | <b>2</b>  |                |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b> |                                                                                                                                                                                              |           |                |
| <b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                         | <b>48</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                    | Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода | 2         |                |
|                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                      | <b>46</b> |                |
|                                    | Обучение технике попеременного двухшажного хода                                                                                                                                              | 4         |                |
|                                    | Обучение технике одновременного бесшажного хода                                                                                                                                              | 4         |                |
|                                    | Обучение технике одновременного одношажного хода                                                                                                                                             | 4         |                |
|                                    | Обучение технике одновременного двухшажного хода                                                                                                                                             | 4         |                |
|                                    | Полуконьковый и коньковый ход                                                                                                                                                                | 4         |                |
|                                    | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы                                                                                                  | 4         |                |
|                                    | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы                                                                                                  | 4         |                |
|                                    | Передвижение по пересечённой местности                                                                                                                                                       | 4         |                |
|                                    | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте                                                                                                            | 2         |                |
|                                    | Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке,                                                                                                                                    | 2         |                |

|                                                                    |                                                    |            |  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                    | торможению «плугом».                               |            |  |
|                                                                    | Обучение технике подъемов в гору разными способами | 2          |  |
|                                                                    | Выполнение техники одновременных лыжных ходов      | 2          |  |
|                                                                    | Выполнение техники попеременных лыжных ходов       | 2          |  |
|                                                                    | Равномерное передвижение на лыжах 3 км.            | 2          |  |
|                                                                    | Равномерное передвижение на лыжах 5 км.            | 2          |  |
| <b>Консультации</b>                                                |                                                    | <b>4</b>   |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                                                    | -          |  |
| <b>Всего:</b>                                                      |                                                    | <b>168</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 7 ППССЗ.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 02.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3.2.2. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                          | Показатели освоённости компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методы оценки                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Знает:</u><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни.                                         | - обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;<br>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;<br>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом                                                                       | - выполнение контрольных нормативов по темам;<br>- дифференцированный зачет                                                                                                                              |
| <u>Умеет:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                               | - обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;<br>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей                                                                                                                                                                | - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;<br>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;<br>- дифференцированный зачет |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                            | - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;<br>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;<br>- дифференцированный зачет |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере | - дифференцированный зачет                                                                                                                                                                               |