

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
21.02.19 Землеустройство

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальностям 21.02.19 Землеустройство и примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.хх. Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол №19 от 23.07.2024

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Волкова Лилия Андреевна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания ЦК
экономических и
сельскохозяйственных дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Согласована:
ИО заместителя директора по
учебной работе
Е.С. Узун

Председатель ЦК Н.В. Шарипова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

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	<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 профессии /специальности	<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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу,	ЛР 5

малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	ЛР 18
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 19

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
В т. ч. в форме практической подготовки	172
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	ОК 03, ОК 08
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	Содержание 2. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика		40	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	6	ОК 03, ОК 08
	3. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	4. Развитие скоростно-силовых качеств. Техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	5. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Финиширование.	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание	10	
	6. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	7-8. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	9. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2	
	10. Кроссовый бег 2000-3000 м	2	

Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	11-12. Техника прыжка в длину с места	4	
	13-14. Техника прыжка в длину с разбега	4	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	4	ОК 03, ОК 08
	15. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	16. Выполнение челночного бега 10x10 м	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	8	
	17. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м,	2	
	18. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	
	19. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	20. Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость	2	
Тема 2.6 Метание гранаты	Содержание	4	ОК 03, ОК 08
	21. Обучение техники метания гранаты	2	
	22. Метании гранаты. Сдача норматива.	2	
Раздел 3. Баскетбол		32	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	2	
	23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	
	24. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
	25. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	6	
	26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	27. Совершенствования техники броска мяча в корзину с места	2	
	28. Совершенствования техники броска мяча в корзину в движении, прыжком	2	
Тема 3.4.	Содержание	4	

Техника штрафных бросков. ОФП	29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	30. Техника штрафного броска	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	8	
	31-32. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	33-34. Игра по правилам	4	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	8	
	35. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	36. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	
	37. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
	38. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 4. Волейбол		28	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4	
	39. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	40. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	6	
	41. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	42. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	43. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	
	44. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	45. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2	
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	2	
	46. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	
	47. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	

	48. Совершенствование техники видов нападающего удара	2	
Тема 4.6. Основы методики судейства	Содержание	2	
	49. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	6	
	50. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	51. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	52. Игра по правилам	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		36	
Тема 5.1 Техника лыжного хода	Содержание	20	
	53-57. Техника попеременного, одновременного двушажного, конькового лыжных ходов.	10	
	58-61. Совершенствование техники лыжного хода. Прохождения дистанции 3-5 км.	8	
	62. Совершенствование техники лыжного хода. Прохождения дистанции 5-10км.	2	
Тема 5.2. Спуск, подъем.	Содержание	16	
	63-64. Техника спусков с горы, поворотов, торможений.	4	
	65-67. Техника подъемов в гору: «Ёлочкой», «Лесенкой», Скользящим шагом	6	
	68-70. Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске полуплугом, плугом.	6	
Раздел 6. Гимнастика		10	
Тема 6.1 Техника акробатических упражнений	Содержание	2	
	71. Отработка техники акробатических упражнений: кувырки, стойки.	2	
Тема 6.2 Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	8	
	72. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	
	73. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	
	74-75. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	
Раздел 7. Бадминтон		4	
Тема 7.1 Игровая стойка. Поддачи. Нападающий удар	Содержание	2	
	76. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 7.2	Содержание	2	

Судейство соревнований по бадминтону	77. Игра по правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2	
Раздел 8. Настольный теннис		8	
Тема 8.1. Настольный теннис	Содержание		
	78-79. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	4	
	80-81. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	4	
	82. 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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических свойств и качеств, устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	83. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
84-89. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7,8 семестры		12	
Всего:		178	

2.3. Тематический план по семестрам. Количество часов по семестрам

Наименование разделов и тем	семестры					
	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (теоретические занятия)	4					
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика	12	10	12		6	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	4	2				
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	2	2	4		2	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2	2	2		2	
Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	2	2				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2	2	2		2	
Тема 2.6 Метание гранаты			4			
Раздел 3. Баскетбол	16		8		8	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2					
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	4					
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	4		2			
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	4					
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2		2		4	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе			4		4	
Раздел 4. Волейбол		10		10		8
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		2		2		
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		2		2		2
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		2		2		
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП		2				
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении				2		2
Тема 4.6. Основы методики судейства						2
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу		2		2		2
Раздел 5. Лыжная подготовка		12		12		12
Тема 5.1 Техника лыжного хода		8		6		6
Тема 5.2. Спуск, подъем.		4		6		6
Раздел 6. Гимнастика		4	6			
Тема 6.1 Техника акробатических упражнений		2	2			

Тема 6.2 Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО		2	4			
Раздел 7. Бадминтон			4			
Тема 7.1 Игровая стойка. Поддачи. Нападающий удар			2			
Тема 7.2 Судейство соревнований по бадминтону			2			
Раздел 8. Настольный теннис		4		2	2	
Тема 8.1 Настольный теннис		4		2	2	
Раздел 9. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)			2		2	
Тема 9.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			2 теория		2	
Дифференцированный зачет	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	34	42	34	26	20	22

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные объекты:

спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал, стадион.

Оборудование:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

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 -

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 64 с. – ISBN 978-5-8114-9471-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 22.06.2022). –

2. 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. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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: 22.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. 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: 22.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – 1-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 84 с. – ISBN 978-5-8114-9723-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. – 1-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 128 с. – ISBN 978-5-8114-9721-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). – 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: 22.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 06.08.2021).
9. 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: 06.08.2021).
10. 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).
11. 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).

3.2.3. 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. 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).
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

5. Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znanium.com/>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО