

Департамент образования и науки К  
Государственное бюджетное профессионал  
«Курганский государственный ко

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.02 Строительство и эксплуатаци

Базовый уровень подготовки

Программа учебной ~~разработки~~ ~~и~~ ~~инициативы~~ на основе государственного образовательного стандарта по специальности ~~неоднородного~~ профессионального образования ~~08.02.02~~ ~~браз~~ Строительств и эксплуатации ~~и~~ ~~инженерных~~

Организацработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель Курбан ГБОУ государственного колледжа»

Рекомендована к  
Протокол заседания  
архитектуры и строительства  
№ 1 от «31» гавг

Заведующая кафедрой  
Кеппер

Согласована:  
Заместитель директор  
работе

Брыксина Т.



©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК  
©Курган, 2023



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного образования основной образовательной программы в специальном образовании по направлению «Строительство и эксплуатация сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по специальности «Строительство и эксплуатация сооружений». Данное направление имеет отношение к ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» формируются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 0	- использовать -	- роли физичес
ОК 0	оздоровительную	общекультурном,
ОК 0	для укрепления	профессиональном
ОК 0	достижения жи	развитии человек
ОК 0	профессиональн	-основы здоровог
ОК 0	-выполнять компл	
ОК 0	упражнений на ра	
	выносливости, ра	
	быстроты, -сис	
	качеств, коорди	

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личност результ реализа програм воспита</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Демонстрирующая приверженность к родной культуре на основе любви к Родине, родному краю, традиционным ценностям многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения, оказывающий социальную поддержку и волонтерскую помощь	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность собственную и чужую уникальность в различных видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила жизни, спорта; предупреждающий употребление алкоголя, табака, психоактивных веществ, а также психологическую устойчивость в меняющихся ситуациях	ЛР 9
Принимающий семейные ценности, готовый к ответственности, демонстрирующий неприятие насилие, ответственности, отказа от отношений с содержанием	ЛР 12
Способный выдвигать и апробировать новые оптимальные алгоритмы; позиционно-результативный и привлекательный ученик	ЛР 17
Осознающий важность традиций и культуры своего народа	ЛР18
Осознающий ценность семьи, уважение к культуре своего народа, основанное на усвоении общечеловеческих ценностей	ЛР19

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка преподавателем	168
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрены)	-
практические занятия (если предусмотрены)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная <sup>1</sup> работа	-
Промежуточная <sup>2</sup> аттестация	12

<sup>1</sup> Объем самостоятельной работы обучающихся определяется в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины, выполняемыми заданиями самостоятельной работы обучающихся с содержанием учебной дисциплины (модуля).

<sup>2</sup> Проводится в форме: экзамен

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	4	3
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>32</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника без при занятиях физической	Практическое знание и безопасности при занятиях бегом. Техника безопасности при выполнении бега. Техника низкого старта.	2	1,2
<b>Тема 2.</b> Бег на дистанции	Практическое знание и безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника старта. Особенности бега на дистанции г) финиширование бега. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение	Практическое знание и безопасности при выполнении бега на дистанции 200 м. Особенности бега на дистанции. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Бег на дистанции	Практическое знание и безопасности при выполнении бега на дистанции 200 м. Особенности бега на дистанции. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение: 100 м, 50 м	Практическое знание и безопасности при выполнении бега на дистанции 800 м, 1000 м. Особенности бега на дистанции. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинных дистанциях	Практическое занятие. Бег 500 м. Особенности бега на дистанции. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3
<b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение:	Практическое занятие. Особенности бега на дистанции. Особенности бега на дистанции.	2	1,2,3

3 0 0 Юмн о ши , - де ву ш ки .			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие 2. Совершенствование техники бега на средние д 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация тажиякирматы 6. Совершенствование техники бега на длинные д		
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 8.</b> Техника пер и владение	Практическ Техника т безопасности на занятиях: судей Ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача на месте и в движении. Учеб	2	1,2
<b>Тема 9.</b> Техника пер и броски мя	Практическ Броски мяча с места и в движении, прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещен нападения. Ловля мяча отскочившего от трр.щ игра. Контрольн.	2	1,2,3
<b>Тема 10.</b> Техника вла овладения м.	Практическое занятие, <b>Передвижения мяча</b> Техника передвижений, владения мячом (нападе овладение мячом). Персональная защита. Такти (взаимодейств и трюков). Учебная игра. Контрольн	2	1,2,3
<b>Тема 11.</b> Технич тактические взаимодейст защите и на	Практическ Техника и тактические взаимодей Индивидуальные действия против нападающего с владения мячом (нападение). Техника защитных Быстрый прорыв шпики площадки. Учебная защита тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимна</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего 2. Выполне упражнений для мышц туловища 3. Выполне упражнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполне упражнений тангой и гантелями		





Классически ходы.	одновременный двухшажный лыжный ход. По пере		
<b>Тема 19.</b> Переход с о классическо хода на дру	Практическ Переход с о движени «прокатом одновременные: переход без шага, переход чер Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Коньковые л ходы.	Практическ Коньковый ход без отта ход с махами руками. Коньковый ход без махо ход.	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> Горная техн	Практическ Беговым шагом. Подъем «полуюлочкой», «елочко	2	1,2,3
<b>Тема 22.</b> Коньковые л ходы.	Практическ Коньковый ход без отта ход с махами руками. Коньковый ход без махо хо Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 23.</b> Контрольное упражнение: 3 км	Преодоление дистанции связью, на лыжах	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование те 5. Совершенствование техник 6. Совершенствование техники спусков и подъемо 7. Совершенствование техники торможений и повс		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 24.</b> Техника пер и владение	Практическ Безопасности на занятиях п судейства. Стойки, выпады, падения. Передви падениями, сочетание способов передвижений с	2	1,2,3

	Передвижения: двумя сверху в опоре, двумя сверху (голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя с собой в прыжке, чередование способов в передачах снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения спиной, одной снизу в падении в сторону, односкользящие-животные-ручные чередования в виде асимметричных движений по скорости полета мяча. Учебная игра. Контроль		
<b>Тема 25.</b> Техника владения мячом. Нападение.	Практическое: нападающий, отбивание, атакующие удары в опоре, двумя прыжком, двумя сверху стоя на месте, нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком в ходе разбега ускоренный и скоростной, медленный в блоку за боковую линию, с задней линии, по атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Техника овладения мячом. Блок	Практическое: блокирование (одностороннее и двустороннее) передвижения приставными шагами, одиночное и двойное передвижения приставными шагами, двойное зонные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Техника владения мячом. Подача	Практическое: нижняя прямая подача мяча, нижняя верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	1,2,3
<b>Тема 28.</b> Тактика игры в нападение	Практическое: тактические игры в нападении: система первой линии; система нападения со второй линией нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 29.</b> Тактика защиты	Практическое: тактические игры в защите: с-2-2) тематические защитники (с) в (с) граховка крайним защитником Учебные	2	1,2,3
<b>Тема 30.</b> Блокирование	Практическое: блокирование одиночное зонное с места, передвижения при. Учебными и штрафами. Контрольные тесты	2	1,2,3

<b>Тема 31.</b> На па да ю щ и й	Пра к ти че ск и й <b>На па да ю щ и й</b> , от б и ва н и е , а та ку ю щ и е у о по ре , с <b>двумя</b> в прыжке, двумя снизу стоя на м нападающие удары (одной сверху в опоре кулак ходу разбега ускоренный и скоростной, медлосин по блоку за боковую линию, с задней линии, п атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные	2	1,2,3
<b>Тема 32.</b> К он тр о ль н о е у пр а ж н е н и е м я ч а .	Пра к ти че ск о е за н я т и е . <b>Внежрхняя япроядмача япво дзаачдаа нм</b> Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> На па да ю щ и й	Пра к ти че ск и й <b>На па да ю щ и й</b> , от б и ва н и е , а та ку ю щ и е у о по ре , д в у м я с в е р х у в п р ы ж в у м я д в у м я у с ш ю с у е с т нападающие удары (одной сверху в опоре кулак	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимна</b> 1. Выполнение упражнпийедпномшшдсверхнего 2. Выполнуеприаежнений для мышц туловища 3. Выполнуеприаежнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнуеприаежнеенийтангой и гантелями		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>28</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 35.</b> Т ре б о ва н и я п р и за н я т и я ф и з и че с ко й	Пра к ти че ск о е <b>Техзнаинкяат и безопасности при за н</b> Техника безопасности при выполнении <b>Биеиг бнеаг ак, орпоргькжжео вд, и с</b> Техника низкого старта	2	1,2,3
<b>Тема 36.</b> Б е г н а д и с т а н ц и и	Пра к ти че ск и й <b>Техника т безопасности при выполнении</b> Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Т разгон в) бег по дистанц0ими, г2)* фли0н0имши рБоевга нли0е0. СБУ. - <b>В Д К</b> ей и скоростной выносливости. Контр с	2	1,2,3
<b>Тема 37.</b> Б е г н а к о р о	Пра к ти че ск и й <b>Техника т безопасности при выполнении</b> Бег на короткие дистанции 200 м. П 3 2x0 0 . О Р У , - с б е у й и р Д с к к о р о с т н о к й о н в т r н o o л c л н и e в e o c t e i c . t y	2	1,2,3

д и с т а н ц и и			
<b>Тема 38.</b> Бег на короткие дистанции	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции, бег по повороту, - официальная программа. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 39.</b> Выполнение в длину	Практическое занятие. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в длину. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Контрольное упражнение в длину с раз	Практическое занятие. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Контрольное упражнение: 100-метровки, 500-метровки.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 43.</b> Элементы акробатических упражнений	Практическое занятие. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок прыжком, кувырок назад через стойку	2	1,2,3
<b>Тема 44.</b>	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка	2	1,2,3

Акробатические упражнения	кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полушпагат, кувырок назад через стойку		
<b>Тема 45.</b> Упражнения на перекладине	Практические упражнения. в висе на перекладине: обратный вис, вис на согнутых руках, вис на прямых руках, вис на согнутых руках с опорой на ноги, вис на согнутых руках с опорой на ноги в упоре (на гимнастической скамье). Соскок маховым способом	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b> Упражнения на равновесии	Практические упражнения. на равновесии: повороты в приседе, танцевальные шаги «полька», «вальс», «полка», «валс», «полка» левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком вперед	2	1,2,3
<b>Тема 47.</b> Акробатические упражнения	Практические упражнения. Переворот в сторону (колесо). Мост	2	1,2,3
<b>Тема 48.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для 2. Совершенствование комплекса упражнений для 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 49.</b> Классические ходы.	Практические упражнения. Олимпийский ход, одновременный лыжный ход (основной и скоростной вариант), попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 50.</b> Переход с классического хода на дру	Практические упражнения. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход без шага, переход через шаг	2	1,2,3
	Контрольные упражнения.		

<b>Тема 51.</b> Коньковые л ходы.	Практическ Полушаг ход с махами руками. Коньковый ход без махов ход.	2	1,2,3
<b>Тема 52.</b> Коньковые л ходы.	Практическ Одновременный одношажный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на др	2	1,2,3
<b>Тема 53.</b> Горная техн	Практическ Техника т беговым шагом. Подъем «полулелочкой», «елочко	2	1,2,3
<b>Тема 54.</b> Горная техн	Практическ Техника т торможения «плугом», упором, падением. «плугом», упором, из упора, поворот на парал	2	1,2,3
<b>Тема 55.</b> Контрольное упражнение- 3 км	Преодоление дистанции свободным, с д Знак	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование те 5. Совершенствование техник 6. Совершенствование техники спусков и подъемо 7. Совершенствование техники торможений и повс		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 56.</b> Техника пер и владение	Практическ Техника т судейства. Стойки, выпады, падения. Передви падениями, со Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя с голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двум сб прыжке, чередование способов передач.	2	1,2,3
<b>Тема 57.</b>	Практическ Признак мяча: двумя снизу стоя на ме	2	1,2,3

Техника в л мячом	после передвижения, одной снизу овд нпоайд есннииз ун а сторону, одной снизу в падении вперед -жниав ортуек чередование способов приема в зависимости от Контрольные тесты.		
<b>Тема 58.</b> Техника в л мячом. Напа удар.	Практически <b>Нападающий</b> , отбивание, атакующие у опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу ст нападающие удары (одной <b>ощерйусвсфхурв юуюрк</b> ходу разбега ускоренной и скоростной, медлен по блоку за боковую линию, с задней линии, п атакующих удар <b>рфв</b> ). <b>КУчетфюагяные</b> тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 59.</b> Техника ов л мячом. Блок	Практически <b>Блокирование</b> (одиночное зонное с м передвижения приставными шагами, одиночное л передвижения приставными шагами, двойное зон тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 60.</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимна 1. Выполнение упражннийедляомшшдсверхнего</b> 2. Выполнепнриажнений для мышц туловища 3. Выполнепнриажнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнепнриажненийтангой и гантелями		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>27</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 61.</b> Требования при занятия физической.	Практически <b>Техника безопасности при за нТехника безопасности при выполнении бега ак, орпурькжжеовд, и с</b> Техника низкого старта	2	1,2,3
<b>Тема 62.</b> Бег на дистанции	Практически <b>Техника безопасности при выполнении</b> Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Т разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	1,2,3



	СБУ. -ВДКей и скоростной выносливости. Контроль		
<b>Тема 63.</b> Бег на коротких дистанциях Контрольное упражнение:	Практическое занятие по разбегу до поворота 200 м. П 3 х 200. ОР-УдесБУ. сВДКей и скоростной выносливости. Контр	2	1,2,3
<b>Тема 64.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие по средним дистанциям 800, 1000, дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по СБУ. -ВДКей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 65.</b> Бег на средних дистанциях. Контрольное упражнение: 100-мощи, 50-мощи.	Практическое занятие по средним дистанциям 800, 1000, дистанции 800 м, 1000 м, дистанции 500 м, дистанции СБУ. -ВДКей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 66.</b> Прыжки в длину разбега	Практическое занятие по прыжкам в длину, высоту с разбега. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 67.</b> Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега	Практическое занятие по прыжкам в длину способом «согнув б) отталкивание в) фаза полета г) приземление	2	1,2,3
<b>Тема 68.</b> Контрольное упражнение: прыжки в длину с разбега девочки 100 м, девочки 100 м.	Практическое занятие. Бег - юноши 100 м, девочки 100 м тактика прыжков в длину. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину		



<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>21</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 75.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое освоение лыжного шага. Шаговый лыжный ход (основной и скоростной вариант),	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Классические ходы.	Практическое занятие. Попеременный двухшажный	2	1,2,3
<b>Тема 77.</b> Переход с классического хода на дру	Практическое освоение одновременных ходов на движение рук, «прямой переход», переход с «одновременные: пережорде бездиша гшаг перФлексменты Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое освоение конькового шага. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход без махов	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> Коньковые лыжные ходы	Практическое освоение одновременного конькового шага. Попеременный коньковый шаг. Переходы с одного конькового хода на дру	2	1,2,3
<b>Тема 80.</b> Горная техника	Практическое освоение техники торможения «плугом», упором, падением. «плугом», упором, из упора, поворот на парал	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Контрольное упражнение: 3 км.	Практическое занятие. Преодоление дистанции 3 км.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного двушажного 2. Совершенствование техники шагового конькового 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники одновременного 5. Совершенствование техники двухшажного		





Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- персональный компьютер или ноутбук программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонок

### 3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы организационно-методические электронные ресурсы, рекомендуемые в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания

1. Бароненко, В. А. Здоровье и: физическое воспитание для СПО – М. В. Акад. Физ. культуры. 2019.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура практика / М. С. Акад. Физ. культуры. 2019.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: – М. Академия, 2019.
4. Гамидова, С. К. Содержание и - на здоровительных занятий: учебное Смоленск, 2019.
5. Григорович, Е. С. Физическая культура Григор-Минск 2019.
6. Ковалева, И. В. «Физическое воспитание» / – М.: Д. Пресс, 2019.
7. Лях, В. И. Физическая культура: М. Ву. 2021.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: М.: Юрлит, 2019.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура студентов учреждений сред. проф. образования. Л. Кислицын, Р. Л. Палкин. 2019.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные)

1. Официальный сайт Министерства спорта [Электронный ресурс] [www.ministry.gov.ru](http://www.ministry.gov.ru) – 30.08.2019. (Дата обращения: 27.08.2019).
2. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – 30.08.2019. (Дата обращения: 27.08.2019).

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России  
Режим до [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Загл. с – «Драгана.обращение»  
27.08.2023).

4. Наставление по физическим упражнениям для спортсменов  
Федерации-20 (Ф) [Электронный ресурс] – М.: Судис  
пособия «Общевойсковая»  
доступа: [www.gocp33a2g4l4.1.kazak](http://www.gocp33a2g4l4.1.kazak) «Драгана.обращение»  
27.08.2023).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физкультуры</li> <li>- общекультур</li> <li>- профессиона</li> <li>- социальном</li> <li>- человека;</li> <li>- основы з</li> <li>- образа жизн</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использо</li> <li>- физкультурн</li> <li>- оздоровител</li> <li>- деятельност</li> <li>- укрепления</li> <li>- достижения</li> <li>- и професси</li> <li>- целей;</li> <li>- выполнять</li> <li>- упражнени</li> <li>- выносливо</li> <li>- равновесия,</li> <li>- скоростно-силовых</li> <li>- качеств,</li> <li>- движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставля</li> <li>- здорового о</li> <li>- личным ф</li> <li>- развитием и</li> <li>- подготовкой</li> <li>- характере</li> <li>- физическую</li> <li>- как ф</li> <li>- самовыражен</li> <li>- личности;</li> <li>- пропаган</li> <li>- здоровый жив</li> <li>- является</li> <li>- сторонником</li> <li>- обладает</li> <li>- физической</li> <li>- участвует</li> <li>- спортивных</li> <li>- мероприятий</li> <li>- различного</li> <li>- посещает с</li> <li>- секции</li> <li>- учитывает</li> <li>- предъявляет</li> <li>- физической</li> <li>- профессиона</li> <li>- деятельность</li> </ul>	<p>Оценку результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестировани</li> <li>- практическ</li> <li>- сдача контр</li> <li>- нормативов</li> </ul>



