ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДАНКОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО

19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья»

Данков, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14** |  |

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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК,ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 | Уметь:  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **138** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **138** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 128 |
| Самостоятельная работа |  |
| **Промежуточная аттестация** (дифференцированный зачёт) | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **4/-** |  |
| **Тема 1.1.**  **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.  Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **20/20** |  |
| **Тема 2.1.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 2.2.**  **Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 2.3.**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места,**  **с разбега** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 2.4.**  **Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 2.5.**  **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **26/26** |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 3.2.**  **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  **Нижняя прямая**  **и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 3.4.**  **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| **Тема 3.5.**  **Тактика игры**  **в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 3.6.**  **Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 3.7.**  **Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **32/32** |  |
| **Тема 4.1.**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 4.2.**  **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча**  **и броски мяча**  **в корзину с места,**  **в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 4.4.**  **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 4.5.**  **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 4.6**.  **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **20/16** |  |
| **Тема 5.1.**  **Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 5.3.**  **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 5.4.**  **Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 5.5.**  **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **20/20** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **Тема.6.1.**  **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 6.2.**  **Подачи** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| **Тема 6.3.**  **Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш». | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Тема 6.4**.  **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 |
| Практическое занятие № 37. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **16/14** |
| **Тема.7.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04  ОК 08  ПК 3.3 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **16** |
| Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
| Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 |
| Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| **Промежуточная аттестация** | | 2 |  |
| **Всего** | | **138** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая*,* мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения*:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Основные печатные издания**

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

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

**3.2.2.** **Основные электронные издания**

1. 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: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174985 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166937 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. 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).

8. 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).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Уметь*:*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий |

1. В соответствии с Приложением 3 ПООП. [↑](#footnote-ref-1)