

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макарова Елена Леонидовна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.06.2024 10:37:22
Уникальный программный ключ:
b55e8b63cad9b3788b225b9b11839e27c25c74d4



Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное
профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
« 25 » 03 2024 г
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
Е.Л. Макарова
2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Квалификации выпускника

Операционный логист

Тимашевск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 21.04.2022 г. № 257 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: Тимашевский филиал Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

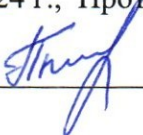
Разработчик: преподаватель Тимошина И.В.

Рецензент:

Рабочая программа производственной практики:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК дисциплин профессионального цикла

« 25 » 03 2024 г., Протокол № 3

Председатель ЦМК  Тимошина И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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 риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;

самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	152
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	
<i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		66	
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Практические занятия 1. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. 2. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. 3. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 4. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. 5. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека 6. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой 7. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. 8. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. 9. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.) 10. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.) 11. Оздоровительная ходьба 12. Оздоровительный бег	12	1,2
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия 1. Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц 2. Комплексы упражнений на избирательное развитие силы мышц 3. Комплексы упражнений на «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств 4. Комплексы упражнений на «подтягивание» отстающих в своем развитии физических	22	2,3

	<p>качеств</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам) 6. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам) 7. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча 8. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди 9. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины 10. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра 11. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса 12. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц груди 13. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины 14. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра 		
<p>Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях 2. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях 3. Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели 4. Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели 5. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их 	<p>28</p>	<p>2,3</p>

- последовательность при массаже различных частей тела)
6. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)
 7. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.
 8. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.
 9. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах
 10. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах
 11. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах
 12. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
 13. самомассаж
 14. самомассаж
 15. Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).
 16. Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).
 17. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью
 18. Спортивно-оздоровительная деятельность
 19. Развитие основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья
 20. Расширение функциональных возможностей организма
 21. Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни и формирование культуры движений
 22. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью
 23. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
 24. Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений
 25. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации
 26. Развитие основных физических качеств и способностей
 27. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
 28. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-

	оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.</p> <p>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой. Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p>Профилактические и восстановительные процедуры. Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p>Медико-педагогические наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>		
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки		50	
Тема 2.1.	Практические занятия	14	
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности 2. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности 3. Понятие физической подготовки 4. Понятие технической подготовки 5. Понятие психологической подготовки 6. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий 7. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях 		2,3

	<p>8. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)</p> <p>9. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели</p> <p>10. Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи</p> <p>11. Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки</p>		
<p>Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p> <p>2. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p> <p>3. Гимнастика с основами акробатики: Строевые команды и приемы.</p> <p>4. Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>5. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (ЗМ);</p>	<p>18</p>	<p>2,3</p>

- технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).
6. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).
 7. Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).
 8. Спортивные игры: Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).
 9. Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.
 10. Атлетические единоборства: Упражнения в страховке и само страховке при падении.
 11. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей
 12. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей
 13. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений . Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
 14. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений . Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
 15. Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
 16. Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала).

	<p>Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</p> <p>17. Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях</p>		
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий 2. Тестирование специальных физических качеств 3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе 4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе 5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий мини-футболе 6. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий мини-футболе 7. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе 8. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе 9. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе 10. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности 11. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) 12. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч) 13. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях 14. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных 	16	2,3

	оздоровительных занятиях 15. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.		
Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру		44	
Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка	Практические занятия	22	
	1. Повышение физической и технической подготовленности 2. Повышение физической и технической подготовленности 3. Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности 4. Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности 5. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки 6. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки 7. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) 8. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) 9. Понятие физической, технической и психологической подготовки		2,3

	<p>10. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки)</p> <p>11. Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>12. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений</p> <p>13. Тестирование физических качеств</p> <p>14. Организация и судейство массовых спортивных соревнований</p> <p>15. Спортивные соревнования</p> <p>16. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-</p>		
<p>Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация.</p> <p>2. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.</p> <p>3. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>4. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>5. Прикладные упражнения начальной военной подготовки.</p> <p>6. Строевые команды и приемы.</p> <p>7. Бег и его разновидности</p> <p>8. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.</p> <p>9. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату.</p>	<p>20</p>	<p>2,3</p>

	<p>10. Лазанье по гимнастическому канату.</p> <p>11. Опорные прыжки через препятствия).</p> <p>12. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.</p> <p>13. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>14. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств.</p> <p>15. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые,</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.		
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет		
Всего:		160	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оснащение спортивного зала:

Оборудованные мужская и женская раздевалки:

шкафчики для одежды -14 шт, туалет 2 шт.,

душ – 4 шт.

Спортивное оборудование:

Тренажеры:

эллиптические – 2 шт.,

велотренажер – 2шт.,

беговая дорожка–2 шт.,

бабочка «Батерфляй» - 1шт.,

ходомер -2 шт,

перекладина универсальная,

многофункциональная -1шт.,

Равносторонние брусья -1 шт,

Скамья для пресса-2шт,

скамья для пресса/жим – 2 шт.,

Шведская стенка-1шт,

Гимнастические скамейки- 5 шт,

Стойка для гантелей – 2 шт.,

гантели 0,5 кг -5 шт,

гантели 2 кг – 5 шт,

гантели 1 кг -4 шт,

гиря для фитнеса 3кг -2 шт,

гиря для фитнеса 5кг - 2 шт,

гиря любительская 24 кг – 4 шт.,

гиря любительская 36 кг – 2 шт.,

гиря наборная 2.5-5.5 кг – 2 шт.,

гриф для штанги 30*120 – 2 шт.,

блин цветной 1,25 кг – 4 шт.,

блин цветной 2,5 кг – 4 шт.,

блин цветной 5 кг – 4 шт.,

пояса для штангистов -2 шт.,

Маты для фитнеса, борьбы – 2 шт.,

Скакалка – 12 шт,

Палка гимнастическая - 5 штю,

Эспандер – 5 шт.,

Эспандер грудной – 4 шт.,

кегли – 8 шт.,
канаты для перетягивания -2 шт.,
Обручи-2шт.,
Обручи массажные – 10 шт.,
Фитбол (мячи гимнастические) – 4 шт.,
Зеркала настенные -7 шт.
Бадминтон – 16 компл.,
Теннисный стол – 4 шт.,
Ракетки для тенниса – 25 компл.,
Секундомеры, весы напольные, ростомер, прибор для измерения давления
Свистки,
Рулетки измерительные 5 и 10 м.
Мячи:
футбольные – 15 шт.,
для минифутбола – 10 шт.,
баскетбольные -10 шт.,
волейбольные -10 шт.
Стойки с сеткой волейбольной - 1шт.
Ворота для минифутбола -2 шт.
Нормативные документы по ГТО.
Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр, электронные носители с записями комплексов упражнений: Фитнес для девочек 14-17 лет, Комплексы по лечебной физкультуре.
Средства визуализации:
Телевизор с ретранслятором, Мобильный многофункциональный комплекс (проектор, ноутбук с подключением к сети Интернет, экран на штативе, мышь, колонки
Спортивная площадка с элементами полосы препятствия
Комплекс брусьев – 1 шт.
Спортивный комплекс (шведская стенка, турники) – 1шт.
Рукоход-1шт.
Стойка баскетбольная - 2шт.
Лавочка для пресса – 2шт.
Мячи баскетбольные – 2 шт.,
Конусы для отработки навыков ведения мяча- 12шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

Дополнительная литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
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	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	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

организма	организм	
Знания:		
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>