

Приложение № 19.1
к основной образовательной программе
подготовки специалистов среднего звена
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____ Н.А. Барышникова

01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

**29.02.10 Конструирование, моделирование
и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) (приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 №443, зарегистрирован в Минюсте России 01.07.2022 № 69121)

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: Жигалова И.В., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2023

Председатель комиссии _____ Г. Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:
приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. 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.	У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У.2. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	З.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2. основы здорового образа жизни; З.3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста данной области деятельности; З.4. средства профилактики перенапряжения

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ.

Не предусмотрено.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 92 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 92 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	92
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 и 6 семестрах	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы	Объем в часах	Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>		24	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе: цель, содержание и формы организации. Физическая культура в обеспечении здоровья: характеристика основных показателей физического развития человека. Основные правила развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости), упражнения, развивающие физические качества. Основы здорового образа жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60-100 м). Техника бега на дистанции с высокого старта. Финиширование. Техника прыжка в длину с места.</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p>Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.	<p>Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Прыжок в длину с места (контрольный норматив).</p>	2	

1	2	3	4
	Техника бега на дистанции 2000 м. Контрольный норматив. Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты 500-700г. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности		6	
Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы.	<i>Практические занятия</i>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. Обучение комплексу упражнений с гантелями. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Жим лежа.	2	
	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Прыжки через гимнастические скакалки. Кувырок назад, кувырок вперед: техника выполнения. Жим лежа.	2	
	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив). Кувырок: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Жим лежа.	2	
Раздел 4. Спортивные игры.		8	
Тема 4.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<i>Практические занятия</i>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прием мяча. Страховка у сетки. Развитие координационных способностей.	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей.	2	
Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей	2		

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
4 семестр		24	
Раздел. 5 Лыжная подготовка.		10	
Тема 5.1. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники торможения. Прохождение дистанции 1 км.		
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.		
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.		
	Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная эстафета.		
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) (контрольный норматив).		
Раздел 6. Спортивные игры.		14	
Тема 6.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств.		
	Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.		
	Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра с применением изученных положений.		

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Тема 6.2. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	2		
Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3, 3 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	Тестирование. Приём контрольных нормативов: волейбол - передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		2
	5 семестр			24
Раздел 1. Основ физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, привила составления комплексов упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Комплексы упражнений по развитию физических качеств и профилактике профессиональных заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		8		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, 200м, 300м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2		

1	2	3	4
	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100 м (контрольный норматив). Челночный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.	Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 300 м. Техника бега на дистанции 1000- 2000м (без учета времени). Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Совершенствование техники метания гранаты из различных положений.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 2000 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега (контрольный норматив). Метание гранаты из различных положений (контрольный норматив).	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности		14	
Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы. Работа на тренажерах.	<i>Практические занятия</i>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).	2	
	Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.	2	
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).	2	
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах (круговая тренировка). Жим лежа (контрольный норматив).	2	
Тема 3.2. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	2	
6 семестр		20	
Раздел 4. Спортивные игры.		20	
Тема 4.1. Бадминтон	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Отработка техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приёма волана.		
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
Тема 4.2. Настольный теннис	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.		
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.	2	
Тема 4.3. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	<i>Практические занятия</i>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 3, 3 × 2, 2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Учебная игра.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Развитие координационных качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
Дифференцированный зачет	Тестирование. Выполнение контрольных нормативов: баскетбол - броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Всего:		92	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины необходимо наличие спортивного/тренажерного зала и открытого стадиона, включающего:

- большую комплексную спортивную площадку (универсальную площадку для летних и зимних видов спорта);
- малую комплексную спортивную площадку (универсальную площадку);
- волейбольную площадку;
- баскетбольную площадку,
- оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище и теплыми раздевалками;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).

Дополнительная учебная литература:

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 24.08.2023).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 24.08.2023).

Информационные ресурсы интернета:

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkultuaisport.ru/> (дата обращения 24.08.2023).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 24.08.2023).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2. основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста данной области деятельности;</p> <p>3.4. средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У.2. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, - оценка выполнения индивидуальных заданий, - прием нормативов. <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>