

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

02 сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**38.02.08 Торговое дело**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.08 Торговое дело (приказ Минпросвещения России от 19.07.2023 № 548, зарегистрирован в Минюсте России 22.08.2023 № 74906) (в ред. от 03.07.2024).

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

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

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией Общеобразовательных, социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 02.09.2024

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Г. Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 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 38.02.08 Торговое дело.

## 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 - 120 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём ОП (всего)</b>	120
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	120
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачет в 3, 4, 5 семестрах в форме дифференцированного зачета в 6 семестре	-

## 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>		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
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.</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p>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	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
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. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	2	
	<p>Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	2	

1	2	3	4
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.	Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). 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  2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы.	<i>Практические занятия</i> 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. 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. 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. Повороты в движении. ОРУ, развивающие гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества. Прыжки через гимнастические скакалки. Кувырок. Жим лежа (контрольный норматив).	2  2  2  2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>9</b>	
Тема 4.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<i>Практические занятия</i> 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. 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 иг-	2  2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

1	2	3	4
	роков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей.		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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	
	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	
	Учебная игра.	1	
Зачет	Тестирование.	<b>1</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Раздел. 5 Лыжная подготовка.</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	<i>Практические занятия</i>		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.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	2	
	Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная эстафета.	2	
Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) (контрольный норматив).	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>26</b>	
Тема 6.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	<i>Практические занятия</i>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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.	2	

1	2	3	4
	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. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Групповые и командные действия игроков в волейболе, взаимодействие игроков. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Тактика игры в учебной игре.	2	
	Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование техники игры в волейбол. Отработка приема и подачи мяча, нападающих ударов, движений и приемов взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	
	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование техники игры в волейбол. Отработка приема и подачи мяча, нападающих ударов, движений и приемов взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	
	Упражнения по совершенствованию физических качеств. Совершенствование техники игры в волейбол. Учебная игра.	2	
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. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.		
	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока, 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). Развитие скоростных качеств.	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств.	2	

1	2	3	4
	Упражнения на развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники передача мяча различными способами. Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Учебная игра.	2	
Зачет	Тестирование. Приём контрольных нормативов: волейбол - передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>5 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 1. Основ физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<i>Практические занятия</i> 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	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.	<i>Практические занятия</i> 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. 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	ОК 01 ОК 04 ОК 08
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

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы. Работа на тренажерах.	<i>Практические занятия</i>	2	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.		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).		
	Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.		
	ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).		
	Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах (круговая тренировка). Жим лежа (контрольный норматив).		
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	
Зачет	Прием нормативов. Тестирование.	2	
<b>6 семестр</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
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.		

1	2	3	4
	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	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Упражнения на гибкость, координацию движения. Совершенствование тактических действий, подач, передвижений, взаимодействия игроков. Учебная 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.		
	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.		
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). Развитие скоростных качеств.		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.		
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Учебная игра.		

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	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	ОК 01 ОК 04 ОК 08
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
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

### **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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.06.2024).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.06.2024).

### **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: 20.06.2024).

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: 20.06.2024).

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, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 20.06.2024).

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, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 20.06.2024).

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 20.06.2024).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 20.06.2024).

#### 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"> <li>- устный опрос,</li> <li>- оценка выполнения индивидуальных заданий,</li> <li>- прием нормативов.</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>зачет – 3, 4, 5 семестр дифференцированный зачет – 6 семестр</p>