




Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБПОУ «Колледж традиционных искусств народов Забайкалья»
Основные процессы образовательной деятельности
Реализация ОПОП
Рабочая программа учебной дисциплины
СК КТИНЗ ПО 2.4.34.2023

ОБСУЖДЕНО
Председатель
методобъединения

 Ж.К. Тудупова

«13» февраля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зав. метод.отделом

 Т.Д. Тугутова

«14» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КТИНЗ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2023 г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности, входящей в укрупненную группу 29.00.00 Технологии легкой промышленности.

Организация - разработчик: ГБПОУ «Колледж традиционных искусств народов Забайкалья»

Составитель: Будаева Жанна Николаевна, преподаватель спец.дисциплин
ГБПОУ КТИНЗ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и изготовление изделий легкой промышленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6 и ЛР 1-22

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты в соответствии с ФГОС СОО:

ЛР1 Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 2 Гражданская позиция, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 4 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР 5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЛР 7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

- ЛР 8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
- ЛР 9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
- ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
- ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
- ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- ЛР 16 Осознание себя гражданином и защитником великой страны;
- ЛР 17 Проявление активной гражданской позиции, демонстрация приверженности принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участие в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивное взаимодействие и участие в деятельности общественных организаций.
- ЛР 18 Соблюдение норм правопорядка, следование идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльность к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличие от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрация неприятия и предупреждение социально опасного поведения окружающих.
- ЛР 19 Проявление и демонстрация уважения к людям труда, осознание ценности собственного труда. Стремление к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 20 Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятие традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 21 Проявление уважения к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 22 Осознание приоритетной ценности личности человека; уважение собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 23 Проявление и демонстрация уважения к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
- ЛР 24 Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

- ЛР 25 Забота о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
- ЛР 26 Проявление уважения к эстетическим ценностям, обладание основами эстетической культуры.
- ЛР 27 Принятие семейных ценностей, готовность к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрация неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
- ЛР 28 Принимающий осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; проявляющий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
- ЛР 29 Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
- ЛР 30 Проявляющий способность самостоятельно реализовывать свой потенциал в профессиональной деятельности
- ЛР 31 Ответственного относящийся к выбору жизненного пути и реализации целей профессиональной деятельности.
- ЛР 32 Совершенствующий навыки совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, оценивая смысл и последствия своих действий.
- ЛР 33 Развитие мотивации к обучению в различных областях знаний; добросовестное, ответственное и творческое отношение к различным видам трудовой деятельности.
- ЛР 34 Проектное мышление, эффективное взаимодействие с членами команды и сотрудничество с другими людьми; использование конструкторской, нормативно-технической и производственно-технологической документации, проявление стремления к созидательному труду.
- ЛР 35 Осознанное выполнение профессиональных требований, ответственность, пунктуальность, дисциплинированность, трудолюбие.
- ЛР 36 Критическое мышление, нацеленность на достижение поставленных задач; демонстрация профессиональной компетентности.
- ЛР 37 Осознанное соблюдение социальных (общественных) норм и выполнение правил внутреннего распорядка техникума.
- ЛР 38 Стремление к овладению профессиональными и общими компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий и трудовыми функциями в соответствии с профессиональным стандартом.
- ЛР 39 Способность оценивать результаты своей учебной деятельности и профессионального развития.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося 236 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 100 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр) дифференцированный зачет (6 семестр)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды формируемых компетенций	
Раздел 1.			34		
Тема 1.1. Легкая атлетика		Практические занятия	20	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР3-7, 11-13	
	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	2	Совершенствование техники низкого и высокого старта.	2		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м.	2		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60 м.	2		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2		
	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега 4x100 м.	2		
	7	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты с трех шагов.	2		
	Самостоятельная работа				16
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики				2
	Составление и выполнение комплекса ОРУ				2
	Ежедневный бег				2
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты				2
	Специальные подготовительные упражнения бегуна.				2
	Бег в медленном темпе.				2
	Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств				2
Составление и выполнение комплексов ОФП			2		
Тема1.2. Баскетбол.		Практические занятия	14	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39	
	8	Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	9	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники штрафного броска.	2		
	10	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	11	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники игры в нападении.	2		

	12	Зачет	2		
	Самостоятельная работа		18	3	
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2		
	Передача мяча в усложненных условиях		2		
	Работа с двумя мячами		2		
	Броски на результат с линии штрафного броска		2		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		2		
	Занятия в спортивных секциях		2		
Раздел 2.			36		
Тема 2.1. Волейбол.		Практические занятия	20	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	13	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	2		
	14	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2		
	15	Совершенствование техники нижней и верней подачи мяча	2		
	16	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2		
	17	Совершенствование техники игры в защите и нападении	2		
	18	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
	19	Совершенствование техники нападающего удара	2		
	Самостоятельная работа		12	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	Перемещение по зонам площадки		2		
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2		
	Подача на результат по зонам.		2		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2		
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2		
Выполнение подачи мяча в прыжке.		2			

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика		Практические занятия	8	3		
	20	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц	2			
	21	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2			
	22	Упражнения на развитие мышц ног	2			
	23	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2			
	Самостоятельная работа		8	3		
	Утренняя гимнастика		2			
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2			
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2			
	Упражнения для мышц брюшного пресса		2			
Тема 2.3. Легкая атлетика.	24	Практические занятия	8	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39	
	25	Совершенствование техники низкого старта	2			
	26	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, в длину с разбега	2			
	27	Зачет	2			
		Самостоятельная работа		8		3
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
		Ежедневный бег		2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
Раздел 3.			28			
Тема 3.1. Легкая атлетика.		Практические занятия	14	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39	
	28	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2			
	29	Совершенствование техники бега на 30 м	2			
	30	Совершенствование техники бега на 60 м	2			
	31	Совершенствование техники бега на 100 м	2			
	32	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2			

		Самостоятельная работа	18		
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2	3	
		Ежедневный бег	2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
		Бег трусцой	2		
		Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2	3	
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2		
		Длительный кросс до 15-18 мин.	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
Тема 3.2. Волейбол.		Практические занятия	14	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39
	33	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2		
	34	Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча	2		
	35	Совершенствование техники боковой подачи мяча, передачи мяча в парах.	2		
	36	Зачет	2		
		Самостоятельная работа	14	3	
		Перемещение по зонам площадки	2		
		Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
		Подача на результат по зонам.	2		
		Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2		
		Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2		
		Выполнение подачи мяча в прыжке.	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
	Раздел 4.			38	
Тема	4.1.	Практические занятия	18	3	

Баскетбол	37	Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой)	2		ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	38	Совершенствование техники передачи мяча, передача мяча в парах	2		
	39	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2		
	40	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, по кольцу со штрафной линии	2		
	41	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2		
	42	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	Самостоятельная работа		14		
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2			
Передача мяча в усложненных условиях		2			
Работа с двумя мячами		2			
Броски на результат с линии штрафного броска		2			
Тема 4.2. Общая физическая подготовка.	Практические занятия		10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	43	Упражнения на развитие мышц ног	2		
	44	Совершенствование работы со скакалкой	2		
	45	Упражнения на развитие плечевого пояса	2		
	46	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2		
	47	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2		
	Самостоятельная работа		8	3	
	Утренняя гимнастика		2		
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2		

	Упражнения для мышц брюшного пресса		2		
Тема 4.3. Легкая атлетика		Практические занятия	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	48	Совершенствование прыжка в длину с разбега и с места	2		
	49	Совершенствование техники метания гранаты, метания гранаты с 3-х шагов	2		
	50	Зачет	2		
	Самостоятельная работа		12		
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2	3	
	Бег трусцой		2		
	Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
Раздел 5.		18			
Тема 5.1. Легкая атлетика.		Практические занятия	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	51	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	52	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	53	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2		
	54	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	55	Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	Самостоятельная работа		13	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
	Длительный кросс до 15-18 мин.		2		
Занятия в спортивных секциях		1			

Тема 5.2. Волейбол		Практические занятия	8		ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39	
	56	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая.	2	3		
	57	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая, нижняя прямая	2			
	58	Зачет	2			
	Самостоятельная работа		14	3		
	Перемещение по зонам площадки		2			
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2			
	Подача на результат по зонам.		2			
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2			
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2			
	Выполнение подачи мяча в прыжке.		2			
	Занятия в спортивных секциях		2			
Раздел 6.			22			
Тема 6.1. Баскетбол		Практические занятия	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39	
	59	Совершенствование техники остановки после ведения, передвижения и поворотов.	2			
	60	Совершенствование техники розыгрыша спорного мяча.	2			
	61	Совершенствование техники индивидуальных действий, финты.	2			
	62	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, по кольцу со штрафной линии	2			
		Самостоятельная работа		14		3
		Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
		Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
		Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
		Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2		

Тема 6.2. Легкая атлетика.		Практические занятия	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	63	Совершенствование техники низкого старта	2		
	64	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	65	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	66	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
	67	Дифференцированный зачет	2		
	Самостоятельная работа		7	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		1		
			Всего	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12x24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15x5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60x40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение предмета

Основные источники:

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 07.06.2022).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 07.06.2022).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 07.06.2022).

Дополнительная литература:

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336> (дата обращения: 07.06.2022).
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086> (дата обращения: 07.06.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
Знать	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП