

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД
Ю.И. Угримова/

» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура


по специальности

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Курск, 2023

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ
Протокол №11
от 29 июня 2023 г.

Председатель цикловой комиссии


_____/Ю.С.Медведева/

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Приказ Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535 по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2022 N 69570), с учетом примерной основной образовательной программы 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 20.00.00 от 21 января 2022 № 4, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер 48, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-496 от 10.10.2022

Составитель (автор): Алпатов А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

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

ПК 1.4. Выполнять действия на этапах тушения пожара.

ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях

ПК 1.9. Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9</p>	<p><u>Уметь:</u> 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</p>	<p><u>Знать:</u> 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</p>

Личностные результаты формируются в соответствии с программой воспитания по укрупненной группе профессий и специальностей (по направлению подготовки)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	186
в т.ч. в форме практической подготовки	176
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	176
Промежуточная аттестация	3,3,3,3,3,Д\З

дистанции, технике спортивной ходьбы	-Техники низкого старта и стартового ускорения; -Бег по дистанции; -Финиширование, специальные упражнения		ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 2. -Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; -Техники бега на средние дистанции; -Техники бега на длинные дистанции;	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	4	ОК 04
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 3. - Специальные упражнения прыгуна; - ОФП;	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 04
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 4. - Выполнение эстафетного бега 4x100; - Челночный бег;	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 5. -Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м; - Выполнение контрольных нормативов в беге 1000 м, 2000 м (д), 3000 м (ю); - Прыжок в длину с места;	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Раздел 3. Волейбол		30/30	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
Стойки игрока и перемещения. Общая	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 6. -Выполнение перемещения по зонам площадки;	6	ПК 1.2 ПК 1.4

физическая подготовка (ОФП)	-Выполнение тестов по ОФП;		ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 7. -Выполнение комплексов упражнений по ОФП;	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 8. -Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса; - Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног;	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 9. -Верхняя прямая подача; - Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног;	2	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 10. -Отработка тактики игры; -Выполнение приёмов передачи мяча	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 11. -Отработка навыков судейства в волейболе;	2	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08

Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах;	2	ПК 1.2
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола;	2	ПК 1.4
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам;	2	ПК 1.5 ПК 1.9
Раздел 4. Баскетбол		38/38	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Практическое занятие № 15. -Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 16. -Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей; -Упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 17. - Ведение мяча и броски мяча в корзину с места -Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Практическое занятие № 18 - Техника штрафных бросков -Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	8	ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
Раздел 5. Гимнастика		22/18	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 24. -Отработка техники акробатических упражнений -Выполнение акробатических упражнений;	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 25. - Выполнение упражнений с гирями	3	

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие № 26. - Выполнение связок на снаряде - Комплексы упражнений	3	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		46/46	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	10	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 32. -Отработка подач	10	
Тема 6.3.	Содержание учебного материала:	10	ОК 04

Нападающий удар	В том числе практических занятий	10	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 33. -Отработка атакующих ударов; -Нападающего удара «смеш»	10	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	4	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		18/16	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	

	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	4	
	Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация		3,3,3,3,ДЗ	
Всего		186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

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

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

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

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

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

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные источники:

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

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

3. [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.](#)

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3

7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6

9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2017. - 72 с.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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