

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщений»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г.Туапсе

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала РГУПС в г.Туапсе

 Д.М.Вердиев

«27» _____ 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. № 2

Разработчик:

Авакян Р.А., преподаватель филиала РГУПС в г. Туапсе

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины (модули)» Протокол № 11 от 27.06.2023г.

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 ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК05, ОК06, ОК07, ПК3.5 и личностных результатов (ЛР): ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	– 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.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	Всего	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	212	32	40	34	46	24	36
В том числе:							
теоретическое обучение	12	2	2	2	2	2	2
Практические занятия	170	30	38	32	44	10	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30					12	18
Из них вариативной части							4
Промежуточный контроль в форме – Зачет						3,4,5,6,7 семестры	
Итоговый контроль в форме – Дифференцированный зачет						8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика.	III - СЕМЕСТР		ОК 01-07
Лекция	Правила ТБ на занятиях по физической культуре. Личная общественная гигиена. Роль физической культуры в развитии гармоничной личности.	2	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие №1. Обучение технике выполнения низкого старта. Срыв со старта. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 60 и 100 м.	2	
Тема 1.2. Прыжки в длину.	Практическое занятия № 2.	2	
	Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»: фазы разбега, отталкивание, фаза полета, приземление. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.		
Тема 1.3. Эстафетный бег.	Практические занятия № 3.	2	
	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Бег по виражу. «Коридор». Расстановка. Эстафетный бег 4 по 100 м.		
Тема 1.4. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка.	Практические занятия № 4. Челночный бег. Кросс 1000 м на результат (юноши), 500 м (девушки). Упражнения на развитие выносливости, специальная и общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) без учета времени.	2	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка.	Практические занятия № 5. Челночный бег. Кросс 1000 м на результат (юноши), 500 м (девушки).		

	Упражнения на развитие выносливости, специальная и общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) без учета времени.		
Раздел 2. Футбол.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 2.1. Техника ведения мяча.	Практические занятия № 6. Техника, тактика защиты и нападения. Удар по воротам. Учебная игра.	2	
Тема 2.2. Техника ведения мяча.	Техника, тактика защиты и нападения. Удар по воротам. Учебная игра.	2	
Тема 2.3. правила и приемы игры.	Практическое занятие № 7.	2	
	Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Учебная игра.		
Тема 2.4. Самостоятельное проведение встречи.	Практическое занятие № 8.	2	
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Учебная игра.		
Раздел 3. Баскетбол.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 3.1. Ведение мяча.	Практические занятия № 9.	2	
	Обучение технике ведения, остановки, поворотов с мячом. Ведение мяча правой, левой руками, попеременно. Ведение мяча с изменением направления. Обвод противника. Финт.		
Тема 3.2. Ловля и передача мяча.	Практические занятия № 10.	2	
	Совершенствование ловли и передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой от плеча, с отскоком и без отскока.		
Тема 3.3. Штрафные броски. Учебная игра.	Практическое занятие №11.	4	
	Обучение технике выполнения штрафных бросков, выполнение штрафных бросков на оценку. Учебная игра.		
Раздел 4. Волейбол.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР
Тема 4.1. Основы правил игры.	Практическое занятие № 12.		
	Стойки и перемещения игровые зоны. Прием и передача мяча сверх.		

	Прием, и передача мяча снизу. Виды подачи мяча. Расстановка игроков. Игровые зоны. Линии, ограничивающие площадку.	2	15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 4.2. Атакующий (нападающий) удар. Учебная игра.	Практическое занятие № 13.	4	
	Обучение техники выполнение нападающего удара по восходящей и исходящей.		
	Зачет		
	Итого за 3 семестр 30пр+2л.	32	
	IV – СЕМЕСТР		
Тема 4.3 Блокировка.	Практическое занятие № 14.	2	
	Виды блокировки: одиночная и групповая.		
Раздел 5. Настольный теннис.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 5.1 Правила игры	Практическое занятие № 15.	2	
	Правила соревнований по настольному теннису. Держание ракетки. Стойки и перемещение теннисиста. Разновидность подач.		
Тема 5.2 Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практическое занятие № 16.	4	
	Совершенствование перемещение теннисиста. Разновидности ударов. «Свеча». «Топ-спин». Парная и одиночная игра.		
Раздел 6. Настольный теннис.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 6.1. Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практические занятия № 17.	4	
	Совершенствование перемещений теннисиста, техника подачи. Тактика игры, учебная парная и одиночная игра.		
	Организация соревнований. Правила судейства.		

<i>Раздел 7. Волейбол.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 7.1 Развитие умений и навыков игры в волейбол.</i>	Практические занятия № 18.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Сочетания различных перемещений по площадке, тактика игры в нападении и защите, двухсторонняя игра. Организация соревнований судейская практика.		
<i>Раздел 8. Баскетбол.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 8.1 Развитие умений и навыков игры в Баскетбол.</i>	Практические занятия № 19.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Тактика нападения и тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<i>Раздел 9. Футбол.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 9.1 Развитие умений и навыков игры в футбол.</i>	Практические занятия № 20.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Тактика защиты и тактика нападения, удар по воротам. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Двухсторонняя игра. Организация соревнований и судейская.		
<i>Раздел 10. Легкая атлетика.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 10.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</i>	Практическое занятие № 21.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, 400 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Медленный бег 12 мин. Переменный бег.		
<i>Тема 10.2 Совершенствование техники кроссового бега.</i>	Практическое занятие № 22.	10	
	Бег на дистанцию 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Прыжки с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 700 г (юноши) и 500 г (девушки).		
<i>Лекция</i>	Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	2	
	Зачёт		

	итого 38пр + 2л		
Раздел 1. Плавание.	V – СЕМЕСТР		
Тема 1.1. <i>Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди.</i>	Практические занятия № 23. Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 25 – 100 м и 400 м без учета времени.	4	ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Раздел 2. Легкая атлетика.			ОК 01-07
Тема 2.1 <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</i> <i>Совершенствование техники кроссового бега.</i>	Практические занятия № 24. Медленный бег 12 мин. Бег на дистанции 3000 м (юноши) 2000 м (девушки). Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 700 г. (юноши) 500 г (девушки).	8	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Раздел 3. Гимнастика.			ОК 01-07
Тема 3.1 <i>Упражнения для профилактики заболеваний.</i>	Практические занятия № 25. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Раздел 4. Спортивные игры.			ОК 01-07
Тема 4.1 Баскетбол.	Практические занятия № 26. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Выполнение штрафных бросков.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 4.2 Волейбол.	Практическое занятия № 27. Сочетание различных перемещений по площадке. Двухсторонняя игра, судейская практика.	4	

Тема 4.3 Футбол.	Практическое занятия № 28.	4	
	Ведение мяча. Удары по летящему мячу. Удар головой на месте и в прыжке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
Раздел 5. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 5.1 Основные принципы ППФП	Практическое занятия № 29.	4	
	Значение ППФП. Формы ППФП.		
Лекция	Личная и общественная гигиена	2	
	Итого за 5 семестр (32пр+2л)	34	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	VI – СЕМЕСТР		ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 6.1. Комплексные занятия на тренажерах.	Практические занятия № 30.	6	
	Круговой метод тренировки для развития силы.		
Раздел 7. Элементы единоборств.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 7.1. Развитие умений и навыков.	Практические занятия № 31.	6	
	Стойка и перемещение. Удары в стойке правши и левши. Уклоны и увороты от ударов.		
Раздел 8. Спортивные игры.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 8.1. Баскетбол.	Практическое занятия № 32.	6	
	Игра по правилам баскетбола. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
Тема 8.2. Волейбол	Практическое занятия № 33.	6	
	Сочетание различных перемещений по площадке. Техника безопасности при игре. Двухсторонняя игра. Организация соревнований, судейская практика.		

Тема 8.3. Футбол.	Практическое занятия № 34.	8	
	Ведение мяча. Остановка мяча ногой. Обманные движения. Техника игры вратаря. Игра по правилам.		
Раздел 9. Настольный теннис.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 9.1 Развитие умений и навыков игры в настольный теннис.	Практические занятия № 35.	6	
	Перемещение во время игры. Техника подачи. Игра в парах.		
Раздел 10. Легкая атлетика.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 10.1. совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия № 36.	6	
	Медленный бег 12 мин. Бег на дистанции 3000 м (юноши) 2000 м (девушки). Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 700 г (юноши) 500 г (девушки).		
Лекция	Современное состояние Ф.К. и спорта	2	
		46	
	Итого за 6 семестр(44пр+2л)		
Раздел 1. Совершенствование техники кроссового бега.	VII - СЕМЕСТР		ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
Тема 1.1. Совершенствование техники кроссового бега.	Практические занятия № 37.	4	
	Переменный бег, бег на дистанцию 3000 м (юноши) 2000 м (девушки). Метание гранаты 700 г (юноши) 500 г (девушки).		
	Самостоятельная работа № 1.	4	
	- ведение личного дневника самоконтроля. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		
Раздел 2. Атлетическая гимнастика.			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР

<i>Тема 2.1</i> Работа на тренажерах	Практические занятия № 38.	2	3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Комплексные занятия. Круговой метод тренировки для развития.		
	Самостоятельная работа № 2.	4	
	Ведения личного дневника самоконтроля.		
<i>Раздел 3. Настольный теннис.</i>			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<i>Тема 3.1</i> Совершенствование реакции теннисиста.	Практические занятия № 39.	2	
	Учебная двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа № 3.	2	
	Правила игры, самоконтроль, ведение личного дневника.		
<i>Раздел 4. ППФП.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 4.1. Основные принципы ППФП.</i>	Практическое занятие № 40.	2	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Значение ППФП. Формы ППФП. (ОФП)		
	Самостоятельная работа № 4.	2	
Составление комплексов ППФП.			
<i>Лекция</i>	Производственная гимнастика	2	
	Итого за 7 семестр(10пр+2л+12см)	24	
	VIII - СЕМЕСТР		
<i>Лекция</i>	Вредные привычки	2	ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<i>Раздел 5. Настольный теннис.</i>			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР

<i>Тема 5.1. Совершенствование реакции теннисиста.</i>	Практические занятия № 41.	4	3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Учебная двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа № 1.	4	
	Ведение личного дневника самоконтроля.		
<i>Раздел 6. Элементы единоборств.</i>			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<i>Тема 6.1. Изучение техники элементов единоборств.</i>	Практические занятия № 42.	4	
	Стойка и перемещение. Удары в стойке правши и левши. Уклоны и увороты от ударов.		
	Самостоятельная работа № 2.	4	
	Самоконтроль при занятиях. Ведение личного дневника самоконтроля.		
<i>Раздел 7. Атлетическая гимнастика.</i>			ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<i>Тема 7.1. работа на тренажерах.</i>	Практические занятия № 43.	4	
	Комплексные занятия. Круговой метод тренировки для развития силы.		
	Самостоятельная работа № 3.	6	
	Ведение личного дневника самоконтроля.		
<i>Раздел 8. ППФП.</i>			ОК 01-07
<i>Тема 8.1. Основные принципы ППФП.</i>	Практические занятия № 44.	4	ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Значение ППФП. Формы ППФП. (ОФП)		
	Самостоятельная работа № 4.	4	
	Составление комплексов ППФП.		
	Итого за 8 семестр(16пр+2л+18см)	36	
	ВСЕГО	212	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- оборудованные раздевалки; оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: уч. для студентов СПО /А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2015
- 2 Физическая культура: уч. для студентов СПО /Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын и др. – 15-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2015
- 3 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образов / [Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков]; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- 7-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2012.- 520с.
- 4 <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
Аллянов Ю.Н. Физическая культура: уч. для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А.Письменный. –М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 493с.
- 5 <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
Муллер А.Б. Физическая культура: уч. для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина и др. – М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 424с.
- 6 [https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/#/](https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/)
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Коды личностных результатов	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; – знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	тестирование; экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:			
ОК 01-07 ПК 3.5, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей: - рациональное 	наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях

	данной специальности	применение различных средств и методов профилактики перенапряжения	
--	----------------------	--	--