ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УВАРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  Предметно-цикловой комиссией  Социальная сфера  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Председатель цикловой комиссии  /Т.М.Рыбакова |  | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  О.Б. Кухарская  «\_\_\_» 20 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

13.02.13 ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

Уварово

2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), утвержденного Приказом Минобрнауки России №797 от 27.10.2023г. по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», УГС 13.00.00 «Электро- и теплоэнергетика»

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

Разработчик: Глотов Ю.А., преподаватель ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

[**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3**](#_Toc156825287)

[**1. Общая характеристика 4**](#_Toc156825288)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 4](#_Toc156825289)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 4](#_Toc156825290)

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П…………………………………………5

[**2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 7**](#_Toc156825291)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 7](#_Toc156825292)

[2.2. Содержание дисциплины 8](#_Toc156825293)

[**3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 12**](#_Toc156825296)

[3.1. Материально-техническое обеспечение 12](#_Toc156825297)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 12](#_Toc156825298)

[**4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 12**](#_Toc156825299)

1. **Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»:

- формирование теоретических представлений о роли физического воспитания в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, самосовершенствования;

- формирование практических представлений о роли физической культуры в владении системой практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами | психологические основы деятельности коллектива;  психологические особенности личности | *-* |
| ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | грамотно излагать свои мысли;  проявлять толерантность в рабочем коллективе | правила построения устных сообщений;  особенности социального и культурного контекста | *-* |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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. | *-* |

* 1. **Обоснование часов вариативной части ОПОП-П**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Дополнительные знания, умения** | **№, наименование темы** | **Объем часов** | **Обоснование включения в рабочую программу** |
| 1 | Самостоятельное совершенствование техники игры в волейбол | **Тема 4.1.** Техника выполнения передач. | 1 | Систематизация и закрепление полученных знаний и практических умений обучающимися |
| 2 | **Тема 4.2.** Техника выполнения подач | 1 |
| 3 | **Тема 4.3.**  Нападающий удар | 1 |
| 4 | **Тема 4.4.**  Игра на блоке. | 1 |
| 5 | **Тема 4.5.**  Тактика нападения и защиты | 1 |
| 6 | **Тема 4.6.**  Контроль выполнения приемов игры в волейбол | 1 |
| 7 | Самостоятельное совершенствование техники игры в баскетбол | **Тема 5.1.** Стойка и передвижения. | 1 |
| 8 | **Тема 5.2.**  Совершенствование техники передач, ведения, броска. | 1 |
| 9 | **Тема 5.3.**  Тактика нападения и защиты | 1 |
| 10 | **Тема 5.4.**  Контроль выполнения приемов игры в баскетбол | 1 |
| 11 | Закрепление выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. | **Тема 3.1.**  ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса. | 2 | Для обеспечения всестороннего и гармоничного физического развития человека |

**2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия, из них: | 172 | - |
| теоретические | 10 | - |
| практические | 162 | - |
| Самостоятельная работа | 10 | - |
| Промежуточная аттестация в *форме (зачет, диф.зачет, экзамен)* | 2 | - |
| Всего | **184** | **0** |

**2.2. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и спорт как общественное явление** | | 12/0 |  |
| **Тема 1.1.**  Спорт и его функции. | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **1.** Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни. | **6** |
| **2.** Основные понятия в теории физического воспитания. |
| **3.** История спорта высших достижений. |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **2** |
| **1.** **Практическое занятие №1.** Написание рефератов на тему «Спортивные достижения», выступление с докладами. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **1.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. | **4** |
| **2.** Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. |
| **3.** Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | 36/0 |  |
| **Тема 2.1.** Равномерный кросс. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №2.** Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 2.2.** Бег на короткие дистанции. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №3.** Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 2.3.**  Переменный бег. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №4.** Выполнение скоростных упражнений:  -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м)  -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м  -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 10,100,200,300,400м  -специальные упражнения спринтеров. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №5.** Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 2.5.**  Выполнение прыжковых упражнений. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №6.** Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 2.6.**  Выполнение контрольных нормативов | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №7.** Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | | 18/0 |  |
| **Тема 3.1.**  ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц ног, спины и пресса. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1.** **Практическое занятие №8.** Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие мышц ног, спины и пресса. Используется: гимнастические скамейки, ОРУ в парах и индивидуально, упражнения со скакалкой. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 3.2.**  ОРУ преимущественной направленности на развитие мышц плечевого пояса | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1.** **Практическое занятие №9.** Выполнение ОРУ с гантелями, упражнения силовой направленности (подтягивания, статические упражнения). | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 3.3.** Упражнения с медицинболами в парах и индивидуально | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1.** **Практическое занятие №10.** Выполнение комплекса упражнений направленных на развитие всех групп мышц, выносливость, быстроту, ловкость. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 3.4.** Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 11.**  Выполнение специальных упражнений (активные и пассивные) с постоянной увеличивающейся амплитудой. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.** | | 34/0 |  |
| **Тема 4.1.** Техника выполнения передач. | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 12.**  Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку техники выполнения передач в упрощённых условиях. | ***1*** |
| **Тема 4.2.** Техника выполнения подач | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 13.**  Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку техники подачи в упрощённых условиях. | ***1*** |
| **Тема 4.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 14.**  Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий.  Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку техники выполнения нападающего удара в различных тренировочных условиях. | ***1*** |
| **Тема 4.4.**  Игра на блоке. | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 15.**  Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. | ***1*** |
| **Тема 4.5.**  Тактика нападения и защиты | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 16.**  Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку индивидуальных, групповых и командных действий. | ***1*** |
| **Тема 4.6.**  Контроль выполнения приемов игры в волейбол | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 17.** Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку техники передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке. | ***1*** |
| **Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол.** | | 24/0 |  |
| **Тема 5.1.** Стойка и передвижения. | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 18.**  Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку передвижения на площадке, выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику. | ***1*** |
| **Тема 5.2.**  Совершенствование техники передач, ведения, броска. | **Содержание учебного материала** | **5** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 19.**  Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку выполнения упражнений в различных тренировочных и игровых условиях. | ***1*** |
| **Тема 5.3.**  Тактика нападения и защиты | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 20.**  Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. | 6 |
| **2. Практическое занятие № 21.**  Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку индивидуальных, групповых и командных действий в защите. | ***1*** |
| **Тема 5.4.**  Контроль выполнения приемов игры в баскетбол | **Содержание учебного материала** | **7** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 22.**  Выполнение передач, ведения мяча, броска. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Самостоятельное выполнение комплексов упражнений, направленных на отработку передач, ведения мяча, броска. | ***1*** |
| **Раздел 6 Спортивные игры. Футбол.** | | 26/0 |  |
| **Тема 6.1.** Ведение мяча и передвижения. | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **10** |
| **1. Практическое занятие № 23.**  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча | 10 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 6.2.**  Совершенствование техники ведения и передачи мяча. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 24.**  Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 6.3.**  Тактика нападения и защиты | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **10** |
| **1. Практическое занятие № 25.**  Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. | 10 |
| **2. Практическое занятие № 26.**  Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Раздел 7 Спортивные игры. Бадминтон.** | | 16/0 |  |
| **Тема 7.1.** Работа с ракеткой, выполнение ударов. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 27.**  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 7.2.**  Совершенствование техники выполнения подач. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 28.**  Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 7.3.**  Тактика игры в бадминтон. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 29.**  Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Раздел 8 Спортивные игры. Настольный теннис.** | | 16/0 |  |
| **Тема 8.1.** Работа с ракеткой, выполнение ударов. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **4** |
| **1. Практическое занятие № 30.**  Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки игрока. Передвижения игрока. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 8.2.**  Совершенствование технических приемов. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 31.**  Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Тема 8.3.**  Тактика игры в настольный теннис. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 4, ОК 5, ОК 8 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **6** |
| **1. Практическое занятие № 32.**  Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | ***-*** |
| **Промежуточная аттестация** | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | ***184*** |  |

**3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный

- гимнастическое оборудование;

- легкоатлетический инвентарь;

- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

- техническими средствами:

- аудиоаппаратура.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение**

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. 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

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495770

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487323

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495699

6. 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>

***3.2.2. 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. 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| 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 | 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 | Устный опрос. Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| 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 | 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 | Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с  учетом состояния здоровья и функциональных возможностей  организма |