

Приложение ПССЗ по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг  
(по отраслям) 2023-2024 уч. г.: Рабочая программа учебной дисциплины  
СГ. 04 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **СГ.04 Физическая культура**

**для специальности**

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг  
(по отраслям)

г. Алексеевка  
2023

Рабочая программа среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 г. № 234.

Разработчик:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл СГ 04.

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

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

- У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

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

- 31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 32 - основы здорового образа жизни
- 33-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- 34 – средства профилактики перенапряжения

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) **компетенции**, которые

- ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, псих активных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

#### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 122 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 122 часа, из них в форме практической подготовки –114 часов; в том числе практических занятий – 114 часов; самостоятельной учебной работы обучающегося - 0 часов; консультаций - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	122
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	122
<b>из них в форме практической подготовки</b>	<b>114</b>
в том числе:	
лекционные занятия	8
лабораторные занятия	*
практические занятия	114
контрольные работы	*
курсовая работа (проект)	*
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	*
<b>Промежуточная аттестация:</b> Дифференцированный зачет	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретический раздел		<b>8/0</b>	
<b>Тема 1.1</b> основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2	
	1 <i>Содержание.</i> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; само регуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.	2/0	ЛР 9 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 5
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа	*		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2	
	1 Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация	2/0	ЛР 9

самостоятельных занятий физическими упражнениями		самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста		
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа	*	
<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2	
	1	Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.	2/0	ЛР 9 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 5
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа	*	
<b>Тема 1.4.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2/0	ЛР 1 ЛР 4 ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа	*	
<b>Раздел 2.</b> <b>Практические занятия</b>				



<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>10/0</b>	
	1	1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. - Строевые приемы на месте. -Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. -Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. -Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	2/0	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 8 ЛР 11
	2	-Движение в обход, остановка группы в движении. -Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2/0	
	3	-Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. -Размыкание приставными шагами, по распоряжению. -Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.	2/0	
	4	-Техника ОРУ. -Освоение раздельного способ проведения ОРУ. -Поточный способ проведения ОРУ.	2/0	
	5	Подвижные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой	2/0	
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*/*	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа		*	
<b>Легкая атлетика</b> Тема 3.				
<b>Тема 3.1. Бег</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		<b>44</b>	
	1	<i>Бег</i> на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	8/0	ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.		8/0	
	Контрольные работы		*	

	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.2. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	10/0	
	1   <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон;	*	ЛР 9 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 5
	Лабораторные работы		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	10/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	1   <i>Прыжок в высоту с разбега</i> . Специальные упражнения прыгуна в высоту.	*	ЛР 9 ЛР 1
	Лабораторные работы		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	10/0	
	Контрольные работы	*	
Самостоятельная работа	*		
Тема 3.3. Прыжок в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	8/0	
	1   <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</i> .	*	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 8 ЛР 11
	Лабораторные работы		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.	8/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.4. Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	8/0	
	1   <i>Метание гранаты</i> . Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие.	*	ЛР 9
	Лабораторные работы		

	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		8/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа		*	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			18	
Тема 4.1. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		6/0	
	1	<i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении;	*	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 11
	Лабораторные работы			
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа		*	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		6/0	
	1	Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов	*	ЛР 9
	Лабораторные работы			
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		6/0	
	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа		*	
	1	<i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед	*	ЛР 9 ЛР 8

		прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полу шпагат.		ЛР 11
		Лабораторные работы		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	6/0	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа	*	
Тема 4.3. Дыхательная гимнастика		<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	1	<i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	*	ЛР 9 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 5
		Лабораторные работы		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	6/0	
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа	*	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			20	
Тема 5.1. Техника передвижений на лыжах		<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	4/0	ЛР 9
	1	<i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком.	4/0	
		Лабораторные работы		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный душажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и душажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим	4/0	

	шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 5.2. Способы подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	1   Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	6/0	ЛР 9 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 5
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 5.3. Способы торможения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	1   Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки	6/0	ЛР 9
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 5.4. Способы поворотов в движении	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	4/0	
	1   <i>Техника поворотов в движении:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	4/0	ЛР 9
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> <i>Совершенствование техники поворотов:</i> «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	4/0	
	Контрольные работы	*	

	Самостоятельная работа	*	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>24</b>	
Тема 6.1 Техника игры. Нападение	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	1 <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	6/0	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 11
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 6.2 Техника игры. Защита.	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	Лабораторные работы	*	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 11
	1 <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование	6/0	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 6.3 Элементы тактики.	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	
	1 <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.	6/0	ЛР 9
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	1 <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия	6/0	

	Лабораторные работы	*	ЛР 8 ЛР 11
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 6.4 Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	6/0	ЛР 9
	1   <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	6/0	
	Лабораторные работы	*	
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b> Совершенствование двухсторонней игры.	6/0	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа	*	
	<b>Дифференцированный зачет 3,4,5,6, семестры</b>	8	
	<b>Всего:</b>	<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимуму материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного комплекса

- спортивный зал

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, использование в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.
3. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.
4. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
5. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
7. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/465965>



8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/448586>
9. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448769>
10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/456547>
11. 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, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/456955>
12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455542>
13. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
14. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст

: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/452636>

15. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2022. — 122 с.
16. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование, 2022. — 174 с.
17. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование, 2022. — 158 с.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — 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: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание. Учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-7223-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 11.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
8. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>
9. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102250>

**Электронно-библиотечная система:**

1. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>
2. <http://www.iprbookshop.ru/95635.html>
3. <http://www.iprbookshop.ru/87872.html>
4. <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
5. <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
<p>У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У 3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>
Усвоенные знания	
<p>З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З2 - основы здорового образа жизни</p> <p>З3-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>З4 – средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p>

	<p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>
--	---