

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«Асбестовский политехникум»

В.А. Сулопаров

2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности  
40.02.02 Защита в чрезвычайных  
ситуациях  
Форма обучения – очная  
Срок обучения 3 года 6 месяцев**

**Асбест  
2025**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе примерной программы рекомендованной «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») и ФГОС по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» утвержденного Приказом Минпросвещения России от 10.01.2025 № 3

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

**Разработчик:**

Мунтян И.И., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

Рассмотрено на заседании  
цикловой комиссии общеобразовательных,  
естественнонаучных и математических дисциплин

Протокол № 2 от «25» февраля 2025 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Е.А.Ярышева

Согласовано  
Методический совет

Протокол № 1 от «26» февраля 2025 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Н.Р.Караева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 примерной 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, ОК 08. ПК 1.2 ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.9.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	<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	<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

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>186</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>176</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	176
<i>Самостоятельная работа</i> *	–
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>**</b>



<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30/30</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночно-го бега, 5x9 м	6	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>38/38</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	
	Прием мяча одной рукой с последующим попаданием и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по правилам волейбола.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	

			ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b>  Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

Основы методики судейства	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение нижней подачи	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>38/38</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
Тема 4.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	

упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>30/30</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	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	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	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	10	

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	ПК 1.2
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	ПК 1.4
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	ПК 1.5
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	4	ПК 1.9
	Зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>32/32</b>	
<b>Тема 6.1 Легкая атлетика.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег	6	ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники низкого и высокого старта	6	ПК 1.2 ПК 1.4
	Практическое занятие. ОФП	2	ПК 1.5 ПК 1.9
	Совершенствование техники старта. ОФП	4	
	Совершенствование бега по виражу, финиширование.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Бег на средние дистанции 200м, 400м	4	ОК 04 ОК 08
	Бег на 2000м (девушки) 3000 (юноши)	4	ПК 1.2 ПК 1.4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	ПК 1.5 ПК 1.9
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема.7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6	
	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	
	Дифференцированный зачет	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>	**		

<b>Bcero</b>	<b>186</b>	
--------------	------------	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, 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**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные источники:**

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

### **1.2.2. 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 Терра-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><u>Знать:</u>                      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 за-</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>нений физическими упражнениями различной направленности</p>		
<p><u>Уметь:</u>  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>