

Приложение 2.3 к ООП по специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для специальности  
**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

**Квалификация выпускника**  
Операционный логист

Форма обучения - очная

2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБПОУ РД «КЭиП»

Гайдаров Н.А.

« 18 » 09 2023



ОДОБРЕНА

методическим советом

Протокол № 1 от 14.09.23

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2022г. № 257 (далее – ФГОС СПО) и в соответствии с учебным планом образовательной организации.

**Организация** – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД « Колледж экономики и права»

**Разработчик:** Османов Р. З. , к.п.н., преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «Колледж экономики и права».

## **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**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код <sup>23</sup><br>ПК, ОК, ЛР   | Умения  | Знания  |
|---|---|---|
| ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4,<br>ЛР 9, ЛР 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базового спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |
|--|---|--|

## 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>110</b>           |
| в т. ч.:  |                      |
| теоретическое обучение                                    | 8                    |
| практические занятия                                      | 102                  |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | 20                   |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)       | 2                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов <sup>24</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| 1   | 2   | 3             |   |
| <i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i> |   | <i>10</i>     |   |
| Тема 1.1. Основы физиче-ской культуры                             | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p> | 4             | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>                                      |
|   | <p>1. Двигательная активность и здоровье.</p> <p>2. Норма двигательной активности человека.</p> <p>3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигатель-</p>  | 2             |   |

<sup>24</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | ной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.   |           |  |
|  | 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.<br>5. Ведение дневника самоконтроля    | 2         |  |
|  | 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.<br>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. | 2         |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>28</b> |  |
| <b>Тема 2.1.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |  |
| <b>Легкая атлетика<br/>один из основных и наиболее массовых видов спорта</b> | 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>3. Эстафетный бег.<br>4. Техника спортивной ходьбы.<br>5. Прыжки в длину.<br>6. Метание гранаты.  | 2         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |           |  |
|  | <b>Практические занятия № 1,2</b><br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с после-   | 4         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,  |

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| <p>дующим ускорением, бег на 30-40 м.<br/>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>  |   | ПК 3.2., 4.6.              |
| <p><b>Практическое занятие № 3</b><br/>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.<br/>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.<br/>Пробегание по дистанции.</p> | 2 | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
| <p><b>Практические занятия № 4,5</b><br/>Техника бега на средние и длинные дистанции.<br/>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>  | 4 |                            |
| <p><b>Практические занятия № 6,7</b><br/>Техника бега по пересеченной местности.<br/>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>   | 4 |                            |
| <p><b>Практическое занятие № 8</b><br/>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>  | 2 |                            |
| <p><b>Практическое занятие № 9</b><br/>Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.<br/>Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>   | 2 |                            |
| <p><b>Практические занятия № 10,11</b><br/>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.<br/>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземле-</p>  | 4 |                            |



|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | ние.   |           |   |
|  | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Метание гранаты в цель и на дальность  | 2         |   |
|  | <b>Практические занятия 13,14</b><br>Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | 4         |   |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>   |  | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1. Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.                        | 2         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,                     |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |           |   |
|  | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.<br>Упражнения на тренажерах.  | 2         | ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|  | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей<br>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.<br>Упражнения на тренажерах. | 2         |   |
|  | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.  | 2         |   |
|  | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.  | 2         |   |
|  | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.   | 2         |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>   |  | <b>26</b> |   |

|                                      |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |  |
|                                      | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков.                 | 4 | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  |   |  |
|                                      | <b>Практические занятия № 20, 21</b><br>Техника перемещений и владения мячом.<br>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.<br>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | 4 | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.                                   |
|                                      | <b>Практические занятия № 22, 23, 24</b><br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину.   | 6 | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11   |
|                                      | <b>Практические занятия № 25, 26</b><br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  | 4 |  |
|                                      | <b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b><br>Техника нападения и защиты.<br>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и ко-  | 8 |  |

|                                     |  |           |   |
|-------------------------------------|--|-----------|---|
|                                     | <p>мандных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p>               |           |   |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>18</b> |   |
|                                     | <p>1. Стойки в волейболе.</p> <p>2. Перемещение по площадке.</p> <p>3. Поддача мяча различными способами.</p> <p>4. Прием мяча, передача мяча</p> <p>5. Нападающие удары, блокирование ударов.</p> <p>6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.</p> <p>7. Командные действия игроков.</p> | 2         | <p>ОК 04, ОК 06,<br/>ОК 08,</p> <p>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br/>ЛР 11</p> |
|                                     | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |           |   |
|                                     | <b>Практическое занятие № 31</b><br>Техника стоек и перемещений.<br>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.  | 2         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,   |
|                                     | <b>Практические занятия № 32, 33, 34</b><br>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.<br>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.<br>Обучение технике подач мяча.   | 6         | ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11   |
|                                     | <b>Практические занятия № 35, 36</b><br>Обучение технике нападающего удара и блокирования.   | 4         |   |
|                                     | <b>Практические занятия № 37, 38</b><br>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.<br>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.  | 4         |   |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>   |  | <b>30</b> |  |
| <b>Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |  |
|  | 1.Переноска и надевание лыж.<br>2.Повороты на лыжах.<br>3.Передвижение различными ходами на лыжах.<br>4.Преодоление подъемов, спусков  | 2         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   |           |  |
|  | <b>Практические занятия № 39, 40, 41</b><br>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.<br>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.   | 4         | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 08,  |
|  | <b>Практические занятия № 42, 43, 44</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.  | 2         | ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11                            |
|  | <b>Практические занятия № 45, 46, 47</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.  | 2         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.<br>Правильная биомеханика тела в положении стоя.<br>Правильная биомеханика при поднятии тяжестей.<br>Правила для предотвращения травматизма у пациентов с ограниченной двигательной активностью.<br>Гипокинезия и гиподинамия. | <b>20</b> |  |
| <b>Практические занятия № 48, 49, 50</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | 2  |           |  |
| <b>Итоговое занятие</b>  | <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>4</b>  |  |

|               |            |  |
|---------------|------------|--|
| <b>Bcero:</b> | <i>110</i> |  |
|---------------|------------|--|

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 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 издания

1. 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

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
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.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
6. 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.
7. 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
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. 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
11. 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
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. 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>

5. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. 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>

10. Муллер А.Б. 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>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. 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: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. 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>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки  |
|---|---|--|
| <p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul> | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p> |

<sup>25</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul> | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul> |
|---|---|---|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389981

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 07.03.2024 по 07.03.2025