

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

отделение среднего профессионального образования  
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от «30» ноября 2022 г. № 13)

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

Специальность среднего профессионального образования  
**35.02.08 ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ В АГРОПРОМЫШЛЕННОМ  
КОМПЛЕКСЕ (АПК)**

Квалификация выпускника  
**ТЕХНИК**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

г. Арзамас  
2023 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

Авторы: преподаватель \_\_\_\_\_ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «03» ноября 2022 года протокол № 3.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Г. Кузнецова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели:

– формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– приобретение компетентностей в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

– приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

– формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

– формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья

	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии. Выполнять физические упражнения в команде	для профессии; средства профилактики перенапряжения. правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>120</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>120</b>
в том числе:	
практические занятия	120
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета (3-5 семестры), дифференцированного зачета (6 семестр)	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Техника прыжка в длину с места	2	
	3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		

	6.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	2.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	
	2.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	3.Техника метания гранаты	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	2.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	3.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения	2	

шага – бросок	упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06,
	<b>Практические занятия</b>		

подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 08.
	2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника коррекции фигуры	2	
	2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2	
	2.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	

	3.Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>76</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04,

длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>		ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	2.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	
	2. Техника метания гранаты	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	2.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	2.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04,

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Практические занятия</b>		ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	2	
	2. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
	2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника коррекции фигуры	2	
	2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	2	

	2.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>44</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие «Спортивного зала», оснащенного оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), 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. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами 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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

##### **Основная литература:**

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / 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>

2. 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

8. 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>

9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. —

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

**Программное обеспечение и Интернет ресурсы**

1. ЭБС Юрайт <https://urait.ru>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znaniium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Знания:</b>		
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; правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта	демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<b>Умения:</b>		
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 профессии Выполнять физические упражнения в команде	демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности демонстрировать умения командной работы	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Описание шкал оценивания

<b>Наименование результата обучения</b>	<b>неудовлетворительно</b>	<b>удовлетворительно</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
<b>Наличие умений</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b>Характеристика сформированности компетенций</b>	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий