

ООО «Академия»
Частное учреждение – профессиональная образовательная организация
«Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2024 г.

Рассмотрена и одобрена
Цикловой комиссией
Изобразительного и прикладных
видов искусств
Протокол № 8
от 08.02.2024 г.
Председатель ЦК
_____ Е.С.Спицына

Утверждаю:
директор ЧУ ПОО КТУИС
15.02.2024г.
_____ Е.В. Бобырь

Рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического совета
протокол № 12 от 15.02.2024 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 мая 2022 года № 308 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 июля 2022 года, регистрационный № 69375), укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Организация разработчик: ЧУ ПОО «Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса»

Разработчик:
Г.Г. Терехова, преподаватель ЧУ ПОО КТУИС

Рецензенты:
И.А. Деренкова, к.т.н., доцент, зав.кафедрой СПО ККИ (филиала) АН ООВО
Центросоюза РФ «Российский университет кооперации»

А.Г. Абазян, к.э.н., доцент ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры»

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**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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;	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;

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. практической подготовки	30
в том числе:	
Теоретическое обучение	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	–
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В т.ч. практической подготовки	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.</p>	10		ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика				
			28	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6		ОК 8
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения;	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6		ОК 8
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:	4		ОК 8
	Техника отталкивание, приземление; Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала:	4		ОК 8
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4		
Тема 2.5. Выполнение	Содержание учебного материала:	6		ОК 8

контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость (по семестрам)	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, бег на выносливость (по семестрам)	6		
Раздел 3. Волейбол		30		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение блокированию игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		
Тема 3.4. Верхняя прямая	Содержание учебного материала	4		ОК 8

подача. ОФП	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП				
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4		ОК 8	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований				
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2		ОК 8	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры				
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6		ОК 8	
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)	-			
	В том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2			

	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам)	2		
Раздел 4. Баскетбол		36		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП			
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4		
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Содержание учебного материала	6		ОК 8
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6		

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6		ОК 8
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП	-		
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8		ОК 8
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	-		
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4		
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	8		ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол	-		
	В том числе практических занятий	8		
	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» (простейшие элементы баскетбола)	6		
Раздел 5. Гимнастика. ППФП		28		
Тема 5.1. Строевые	Содержание учебного материала	4		ОК 8

приемы	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроения из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два	-			
	В том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	4		ОК 8	
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений	-			
	В том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4			
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши). ППФП	Содержание учебного материала	6		ОК 8	
	Комплексы упражнений с гантелями, гирями. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера,	-			
	В том числе практических занятий	4			

	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4		
Тема 5.4. Упражнения на гимнастических матах (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4		ОК 8
	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	-		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика	4		
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. Практико-ориентированные занятия.	Содержание учебного материала	10		ОК 8
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	6	
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	2	6	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	2	6	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации со снарядами.	2	6	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	6	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		44		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	8		ОК 8
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях).	-		
	В том числе практических занятий	8		

	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8		
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	10		ОК 8
	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.	-		
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	10		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	10		ОК 8
	Атакующие удары, нападающий удар «смэш»	-		
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	10		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	16		ОК 8
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	-		
	В том числе практических занятий	16		ОК 8
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4		
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4		
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4		
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам)	4		
Промежуточная аттестация		2		
Всего		168	30	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, 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;

технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. 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

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

6. Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование).

Печатное издание

7. А.А.Бишаева. Физическая культура. Учебник для студентов. СПО. М., Издательский центр «Академия», 2017

3.2.2. 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>
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>
3. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
7. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
13. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»
14. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А.

Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

15. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

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>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>
3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i> обучающийся понимает роль физической культуры в	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях

<p>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</p>	<p>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><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> 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><i>Характеристики демонстрируемых умений:</i> 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>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>