

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
И СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 15  
От « 18 » марта 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по УПР

 В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия:**

38.01.02. Продавец

**Квалификация выпускника:**

Продавец-кассир

**Форма обучения:** очная


г. Батайск  
2025

Согласована на заседании  
методического объединения  
профессионального цикла  
«Повар, кондитер. Продавец»

Протокол № 08

От « 03 » марта 2025 г.

Председатель МО

 Е.Н. Назарова

Рабочая программа СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- ФГОС СПО по профессии: 38.01.02 Продавец от 01 августа 2024 г. N 518;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по профессии СПО: 38.01.02 Продавец

**Организация разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

**Разработчик:** Титаренко Н.И.. – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец.

Программа учебной дисциплины может быть использована для получения обще учебных знаний при подготовке обучающихся на профессиях естественнонаучного профиля в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец.

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.

Содержание рабочей программы СГ.04 Физическая культура также направлено на формирование следующих личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5

Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 13</b>
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	<b>ЛР 14</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	<b>ЛР 15</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	<b>ЛР 16</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	<b>ЛР 17</b>
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	<b>ЛР 18</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и	<b>ЛР 20</b>

здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 22</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	<b>ЛР 24</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 25</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 26</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 27</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 28</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 29</b>

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Коды ОК, ПК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>64</b>
в том числе в форме практической подготовки	
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	10
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>54</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	<b>48</b>
лабораторные занятия	
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Зачет, дифференцированный зачет	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов по учебной дисциплине		Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
			раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала					
	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	2	ОК 04 ОК 08	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся	Содержание учебного материала					
	1	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и	2	2	ОК 04 ОК 08	2



физическими упражнениями и спортом		критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		2	2		2
	Отработка упражнений в домашних условиях					
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика						
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 1	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	2	ОК 04 ОК 08	2
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 2	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15 -20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 3	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	2	ОК 04 ОК 08	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 4	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 5	Практическое занятие. 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	2	2	ОК 04 ОК 08	2

	<b>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений в домашних условиях		2	2		2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>						
<b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 6	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 7	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	2	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 8	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	2	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 9	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	2	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 10	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	2	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 11	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					

Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе, практических занятий					
	№ 12	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений в домашних условиях		2	2		2
Раздел 4. Баскетбол						
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 13	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 14	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 15	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 16	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 17	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№	Практическое занятие. Игра по правилам	1	1		2

<b>правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	18					
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 19	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 20	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>						
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 21	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 22	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 5.3. Упражнения на бревне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 23	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 24	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 25	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 26	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической	1	1	ОК 04 ОК 08	2

		гимнастике. Методы регулирования нагрузки.				
	№ 27	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 28	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	<b>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений в домашних условиях		2	2		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>						
<b>Тема.6.1.</b> <b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 29	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 6.2.</b> <b>Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 30	Практическое занятие. Отработка подач	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 6.3.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 31	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Тема 6.4.</b> <b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>В том числе, практических занятий</b>					
	№ 32	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 33	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 34	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 35	Практическое занятие. Игра по правилам	1	1	ОК 04 ОК 08	2
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>						
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					

Настольный теннис	В том числе, практических занятий					
	№ 36	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	1	ОК 04 ОК 08	2
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала					
	В том числе, практических занятий					
	№ 37	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 38	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 39	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 40	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	№ 41	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	1	ОК 04 ОК 08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся Подготовка к дифференцированному зачету		2	2	ОК 04 ОК 08	2
Промежуточная аттестация						
Всего			2			

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

**3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.**

**Оборудование учебного кабинета (лаборатории):**

- учебная доска;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- наглядные пособия;
- рабочее место преподавателя.

**Технические средства обучения:**

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- мультимедийный экран;
- лазерная указка;
- средства аудиовизуализации.

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

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

### **3.3. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

### **3.4. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 14 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий</p> <p>дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>