

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.10.2024 17:35:08  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК КМТ)**

---

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол от 5 июня 2024г. № 10  
Председатель Андрющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от «28» июня 2024 г. № 748

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2023 г. № 833 (зарегистрированного в Минюст РФ 04.12.2023 г., регистрационный № 76249), УГС 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело, геодезия

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Краснодарский монтажный техникум» Краснодарского края

Составитель: Эфендиева Анастасия Ивановна, преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 08	-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 нефтяных специальностей	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); -средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	172
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	172
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	170
<b>Дифференцированный зачет</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1 Физическая культура здоровый образ жизни</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни, 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. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2	ОК 03 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b> Составление памятки по ведению здорового образа жизни		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>38/38</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	14	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>2</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	<b>3</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	<b>4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив		
	<b>5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	<b>6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	<b>7</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.,		

	контрольный норматив <b>8</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08
	Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>9</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	<b>10</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		
	<b>11</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	<b>12</b> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	<b>13</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
<b>14</b> Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив			
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в высоту.</b> <b>Эстафетный бег.</b> <b>Метание снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08
	Техника бега на средние дистанции. Техника эстафетного бега. Техника метания снаряда. Техника прыжка в высоту с разбега: разбег, толчок, полет, приземление		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>15</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	<b>16</b> Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	<b>17</b> Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. Эстафетный бег 4 x100		
	<b>18</b> Контрольный тест – прыжок в высоту с разбега		
	<b>19</b> Техника метания гранаты		
<b>20</b> Техника метания гранаты, контрольный норматив			
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>30/30</b>	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	Акробатика. Акробатические соединения: кувырки, равновесие, «мосты», «шпагаты». Соединение из 3-4 элементов. Акробатические соединения: длинный кувырк вперед и назад, стойка на лопатках, мост, переворот боком.	14	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>21</b> Упражнения на гибкость: комплекс упражнений для позвоночного столба, комплекс упражнений для суставов плечевого пояса.		
	<b>22</b> Упражнение на равновесие: ходьба по бревну (скамейке) с выпадами, на носках, боком, спиной вперед, повороты на носках на 90 и 180 градусов.		

	23 Выполнение К.Н.: наклон вперед из положения сидя на полу.		
	24 Выполнение К.Н.: пресс в висе (ю), пресс за 1 мин (д).		
	25 Выполнение К.Н.: акробатические соединения.		
	26 Выполнение К.Н.: подтягивание.		
	27 Выполнение К.Н.: пресс лежа за 30 секунд.		
<b>Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	Комплексы упражнений с предметом (со скакалкой). Комплексы упражнений с предметом (с гантелями). Комплекс упражнений с предметом (с обручем). Комплекс упражнений на шведской стенке. Комплекс силовых упражнений.	12	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	28 Методы регулирования психоэмоционального состояния		
	29 Выполнение К.Н.: прыжки через скакалку за 30 сек		
	30 Круговая тренировка		
	31 Гимнастическая полоса		
	32 Выполнение К.Н.: юноши- пресс максимальный, девушки сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	33 Круговая тренировка		
<b>Раздел 4 Национальные виды спорта</b>		4	ОК 08
<b>Тема. 4.1 Перетягивание каната. Армспорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника перетягивание каната. Техника армспорта.		
	<b>Практические занятия</b>		
	34 Техника и судейство перетягивание каната, первенство группы.		
	35 Техника и судейство армспорта, первенство группы.		
<b>Раздел 5 Волейбол</b>		<b>76/76</b>	
<b>Тема 5.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 08
	Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практические занятия</b>		
	36 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	37 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	38 Прием мяча. Передача мяча.		
	39 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		

	<p><b>40</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p><b>41</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p><b>42</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p><b>43</b> Выполнение К.Н передача мяча над собой снизу, сверху.</p>		
<b>Тема 5.2 Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>44</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>45</b> Нижняя прямая. Нижняя боковая.		
	<b>46</b> Верхняя прямая. Верхняя боковая. Планирующая.		
	<b>47</b> Чередование способов подач. Нижняя подача «свечей». Подача в прыжке. Чередование подач на силу и нацеленных.		
<b>48</b> Выполнение К.Н.: верхняя прямая подача, нижняя передача мяча.			
<b>Тема 5.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>49</b> Техника атакующих ударов.		
	<b>50</b> Прямой атакующий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.		
	<b>51</b> Атакующий удар с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо. Имитация атакующего удара и «обман» двумя руками, одной.		
	<b>52</b> Атакующий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 4,3,2		
	<b>53</b> Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4. Боковой атакующий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3. Атакующий удар по блоку за боковую линию.		
	<b>54</b> Атакующие удары с задней линии. Атакующий удар с переводом вправо без поворота туловища. Атакующий удар с переводом влево без поворота туловища.		
	<b>55</b> Нападающий боковой удар слабейшей рукой из зон 2,3. Атакующий удар с переводом вправо с поворотом туловища влево из зон 3,4,2. Атакующий удар с переводом влево с поворотом туловища влево		



	<p><b>56</b> Атакующие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач. Атакующие удары после имитации передачи мяча в прыжке (откидки).</p> <p><b>57</b> Выполнение К.Н.: техника нападающего удара.</p>		
<b>Тема 5.4 Техника блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 08
	Техника блокирования: одиночное, групповое блокирование.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>58</b> Отработка техники блокирования: одиночное, групповое блокирование.		
	<b>59</b> Одиночное блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3). Блокирование ударов по ходу, выполняемых из двух зон 4 и 3, 4 и 2 в известном направлении.		
	<b>60</b> Блокирование удара с переводом (в зонах 3,4,5) вправо. Блокирование ударов с переводом (в зонах 4,3,2) влево.		
	<b>61</b> Блокирование в одной зоне (3,4,2) ударов в двух направлениях.		
	<b>62</b> Блокирование ударов с задней линии (в зонах 3,4,3).		
	<b>63</b> Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 3,4,3). Групповое блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2). То же, удары в двух направлениях.		
	<b>64</b> Групповое блокирование, удары в двух направлениях (по ходу и с переводом).		
<b>65</b> Сочетание одиночного и группового блокирования (вдвоем, втроем.).			
<b>Тема 5.5 Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>66</b> Индивидуальные тактические действия: выбор места, действия с мячом		
	<b>67</b> Групповые тактические действия: Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче		
	<b>68</b> Взаимодействие игроков передней и задней линии		
	<b>69</b> Командные тактические действия		
	<b>70</b> Взаимодействие игроков передней и задней линии		
	<b>71</b> Командные тактические действия		
	<b>72</b> Тактические действия в нападении		
<b>73</b> Тактические действия в защите			
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>24/24</b>	ОК 03
<b>Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка в профессии нефтяника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики		

	<p>будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p><b>74</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений</p>		
	<p><b>75</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики</p>		
	<p><b>76</b> Выполнение комплексов упражнений для глаз</p>		
	<p><b>77</b> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки</p>		
	<p><b>78</b> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела</p>		
	<p><b>79</b> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела</p>		
	<p><b>80</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</p>		
	<p><b>81</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</p>		
	<p><b>82</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p><b>83</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия</p>		
	<p><b>84</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</p>		
	<p><b>85</b> Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p><b>2</b></p>	
	<p><b>Всего</b></p>	<p><b>172</b></p>	

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

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **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 и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

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)

2. 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.

3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2020 - 320с.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

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. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

3. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>

6. 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>

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 01.03.2021).  
— Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПЛ / 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: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. 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: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>- о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Обучающийся знает зоны риска физического здоровья для данной специальности, пользуется средствами профилактики перенапряжения, средствами укрепления физического здоровья;</p> <p>-выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- самостоятельно организует занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией, защита докладов, сообщений.</p> <p>Устный опрос, беседа.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Обучающийся осознает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ведёт здоровый образ жизни.</p>	<p>Оценка составления комплексов производственной гимнастики.</p> <p>Наблюдение на практических занятиях.</p> <p>Оценка выполнения нормативов, проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий.</p>

