

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ НЕФТЕГАЗОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАССМОТРЕНО:**

**На заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от «21» 08 2023 г.**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор ЧПОУ «Региональный  
нефтегазовый колледж»  
\_\_\_\_\_ А.К. Курбанмагомедов  
Приказ № 5/3-д от «23» 08 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 21. 02.03 СООРУЖЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ  
ГАЗОНЕФТЕПРОВОДОВ И ГАЗОНЕФТЕХРАНИЛИЩ  
КВАЛИФИКАЦИЯ - ТЕХНИК**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 026223850018B2678342E7AA423F4AD144  
Владелец: КУРБАНМАГОМЕДОВ АЛИШЕР КУРБАНМАГОМЕДОВИЧ  
Действителен: с 29.10.2024 до 29.01.2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от «26» июля 2022 г. № 610, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «01» сентября 2022 г. № 69886, примерной основной образовательной программой по специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 21.02.03 от «25» октября 2022 г. № 3.

**Разработчик: «Региональный нефтегазовый колледж»**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
ПРИМЕРНОЙ 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-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>174</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>174</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация (зачет, диф.зачет)</b>	<b>12</b>

## 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного	6	

бега	бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 5. 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	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
	<b>Диф.зачет</b>	<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i>

Передачи мяча. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	10	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
	<b>Диф.зачет</b>	<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>			

<b>Тема 5.1.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 23. Выполнение перемещений игрока. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b> Техника ударов по мячу и остановок мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 24. Выполнение ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.3.</b> Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 25. Отработка индивидуальных действий игрока: ведение мяча, перемещение с мячом.	4	
	Практическое занятие № 26. Скоростная обводка, обманные движения, финты.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.4.</b> Техника защитных действий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 26. Выполнение индивидуальных и командных тактических упражнений защиты.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.5.</b> Тактика и техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 27. Игра по правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.6.</b> Практика судейства в мини-футболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 28. Практика в судействе соревнований по мини-футболу	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	

<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>16</b>	<i>OK 04</i>
<b>Тема.6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной	-	

	деятельности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 40. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 41. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация –Диф.зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>174</b>	

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

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

- ~ Спортивный зал, оснащенный:
- ~ оборудованными раздевалками;
- ~ спортивным оборудованием:

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, ворота футбольные, мячи футбольные; ракетки для бадминтона, набор воланов;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

техническими средствами обучения:

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные издания**

1. 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.

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.

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.

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.

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

6. 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.

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. 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>
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. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### 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.
2. 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.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: 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</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в 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>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Уметь: 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>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>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>



