

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50
Уникальный идентификатор:
03474917c4d012283e5ad996a48a5e70bf8da057

**ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**22.02.08 МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОЕ ПРОИЗВОДСТВО
(МЕТАЛЛУРГИЯ ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 22.02.08
Металлургическое производство (металлургия черных металлов).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической
комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от 11 марта 2024 года №3

Председатель методической комиссии  А.Е. Пожидаева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Л.Л. Кузьмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа)

СГ.04 Физическая культура является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **22.02.08 Металлургическое производство (металлургия черных металлов)**.

Рабочая программа может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (междисциплинарного курса) обучающийся должен

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, атлетической гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

основные приемы самомассажа и релаксации.

1.3 Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена (данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы)

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1					

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 242 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 242 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 200 часов;

самостоятельной работы обучающихся – 42 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.3 ПК 2.5	Уметь: - 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. Знать: - 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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

3.1 Тематический план учебной дисциплины

Коды компетенций	Наименование тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 2.3 ПК 2.5	Тема 1. Легкая атлетика	56	46	44		10	
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 2.3 ПК 2.5	Тема 2. Атлетическая гимнастика	74	58	56		16	
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 2.3 ПК 2.5	Тема 3. Баскетбол	36	30	28		6	
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 2.3 ПК 2.5	Тема 4. Волейбол	40	32	30		8	
ОК 04; ОК 08; ПК 1.1; ПК 2.3 ПК 2.5	Тема 5. Настольный теннис	36	34	34		2	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет							
Всего часов:		242	200	192		42	

3.2 Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
III семестр			
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Переменный бег с ускорениями. Прыжок в длину с места Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Переменный бег с ускорениями. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
1	Упражнения общей физической подготовки.	2	
Тема 1.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2

	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 1.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Действия игроков в защите и атаке. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
IV семестр			
Тема 2.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2

	5	И.Т.Б. Техника игры. Парная игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	6	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
Тема 2.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями. Подтягивания – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 2.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	4	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 2.4 Легкая атлетика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на спортплощадке. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.	2

	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
V семестр			
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Физическое самосовершенствование. Контроль и самоконтроль.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Усовершенствование упражнений для развития скорости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжки в длину – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Силовые упражнения. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 3.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Усовершенствование упражнений на	2

		тренажерах. Упражнения ОФП.	
	2	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Подтягивание – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	8	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 3.3 Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование техники ведения мяча и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Усовершенствование техники бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Броски в корзину. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Броски в корзину. Двойной шаг. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	7	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	8	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Командные действия в нападении. Судейская практика.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
VI семестр			
Тема 4.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования.	2

	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Стойка игрока, передвижения. Разновидности держания ракетки и подачи. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейская практика.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейская практика.	2
	4	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Судейская практика.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	6	И.Т.Б. Усовершенствование техники игры. Игра – контрольный норматив. Игра в быстром темпе.	2
	7	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра. Правила соревнований.	2
	8	И.Т.Б. Судейская практика. Правила соревнований. Игра, парная игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	2
Тема 4.2 Атлетизм	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений на тренажерах. Пресс в висе – контрольный норматив. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	6	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах и с отягощениями. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	7	И.Т.Б. Усовершенствование упражнений с отягощениями и на тренажерах. Отжимания на брусьях – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	8	И.Т.Б. Упражнения на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4
Тема 4.3 Волейбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Техника игры. Двусторонняя игра.	2

	2	И.Т.Б. Усовершенствование подачи мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Упражнения ОФП. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Подача мяча. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Передача мяча: сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Передача мяча: сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	7	И.Т.Б. Передача мяча: сверху, снизу. Подача мяча. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
	8	И.Т.Б. Тактика игры. Прием подачи – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	9	И.Т.Б. Тактика игры. Судейская практика. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа		
	1	Упражнения общей физической подготовки.	4

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

4.2 Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

промежуточный контроль: зачёт, дифференцированный зачёт.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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. 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>

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр: «Академия», 2020 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>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов и построения устных сообщений; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.

Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения.		
Уметь: Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; 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.	Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.	Выполнение тестовых упражнений. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.

