

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 30.05.2025 17:22:35

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

46.02.01 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И

АРХИВОВЕДЕНИЕ

Краснодар, 2025

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

_____/ Т.В. Першакова
28.05.2025 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол № 7 от 28.05.2025 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 15.05.2025 г.
Председатель _____ / А.Г.Перфильева**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №40-О от 28.05.2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (Приказ Министерства просвещения РФ от 26.08.2022 г. № 778, зарегистрирован в Минюсте России 30.09.2022 г. № 70318), с учетом примерной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей код 46.00.00 История и археология.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО».**Разработчик:**

Перфильева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
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 основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>– организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>– взаимодействовать с коллегами;</p> <p>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p><i>– активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды;</i></p> <p><i>– брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i></p>	<p>– психологические основы деятельности коллектива</p> <p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни;</p> <p>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности</p>

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	132
<i>в том числе вариативная часть</i>	<i>6</i>
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	128
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. в форме практической подготовки	-
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	в т.ч. в форме практической подготовки	самост. работа	теоретич. обучение	практич. занятия
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ	4	-	-	4	-
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	4	-	-	4	-
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20	-	-	-	20
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	8	-	-	-	8
Тема 2.2. Техника длительного бега	2	-	-	-	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	4	-	-	-	4
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	2	-	-	-	2
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	4	-	-	-	4
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	24	-	-	-	24
Тема 3.1 Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	2	-	-	-	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	-	-	-	4
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	4	-	-	-	4
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	2	-	-	-	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	4	-	-	-	4
Тема 3.6. Основы методики судейства	2	-	-	-	2
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	6	-	-	-	6
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ	22	-	-	-	22
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	4	-	-	-	4
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	2	-	-	-	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	6	-	-	-	6
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	2	-	-	-	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	6	-	-	-	6
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	4	-	-	-	4
РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА	24	-	-	-	24
Тема 5.1. Строевые приемы	2	-	-	-	2

Тема 5.2.Техника акробатических упражнений	2	-	-	-	2
Тема 5.3-5.4 Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	-	-	-	10
Тема 5.5.Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	10	-	-	-	10
РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН. АТЛЕТИЧЕСКАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	22	-	-	-	22
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	10	-	-	-	10
Тема 6.2. Подачи	2	-	-	-	2
Тема 6.3. Нападающий удар	2	-	-	-	2
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	8	-	-	-	8
РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	4	-	-	-	4
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	4	-	-	-	4
Зачёт	6	-	-	-	6
Дифференцированный зачёт	2	-	-	-	2
ВСЕГО	128	-	-	4	124

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ		4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	
	1. Здоровье населения России. Цели и задачи физической культуры. 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 стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья <i>Значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. - основы здорового образа жизни; техника передвижения на лыжах различными ходами; техника плавания</i>	2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие Биомеханические основы техники бега.	2	

спортивной ходьбы	2. Практическое занятие Техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	3. Практическое занятие <i>Совершенствование техники высокого старта</i>	2	
	4. Практическое занятие Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	5. Практическое занятие Техника спортивной ходьбы	2	
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	6. Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	7. Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения), ОФП	2	
	8. Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна (маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	9. Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	10. Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2	
	11. Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость	2	
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		28	ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	12. Практическое занятие Выполнение перемещения по зонам площадки при игре в волейбол, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП)	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	13. Практическое занятие Приемы и передачи мяча снизу двумя руками. ОФП	2	
	14. Практическое занятие Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя	Содержание учебного материала	4	

прямая и боковая подача мяча. ОФП	В том числе практических занятий	4		
	15. Практическое занятие Нижняя прямая подача мяча. ОФП	2		
	16. Практическое занятие Боковая подача мяча. ОФП	2		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	17. Практическое занятие Верхняя прямая подача мяча.	2		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	8		
	В том числе практических занятий	8		
	18. Практическое занятие Отработка тактики игры, выполнение приёмов мяча.	2		
	19. Практическое занятие <i>Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками</i>	2		
	20. Практическое занятие Отработка тактики игры, выполнение передачи мяча.	2		
	21. Практическое занятие <i>Совершенствование техники метания мяча</i>	2		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	22. Практическое занятие Отработка навыков судейства в волейболе.	2		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий	6		
	23. Практическое занятие Выполнение передачи мяча в парах.	2		
	24. Практическое занятие Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
	25. Практическое занятие Игра по правилам.	2		
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		22		ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	26. Практическое занятие Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока в баскетболе. ОФП	2		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2		
	В том числе практических занятий	2		
	27. Практическое занятие Передачи мяча. ОФП	2		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	Содержание учебного материала	6		
	В том числе практических занятий	6		
	28. Практическое занятие Ведение мяча. ОФП	2		
	29. Практическое занятие Броски мяча в корзину с места. ОФП	2		

ОФП	30. Практическое занятие Броски мяча в корзину в движении, прыжком. ОФП	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	31. Практическое занятие Штрафные броски	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	32. Практическое занятие Тактика игры в защите и нападении	2	
	33. Практическое занятие Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	34. Практическое занятие Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	35. Практическое занятие Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2	
	36. Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА		24	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	37. Практическое занятие Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	38. Практическое занятие Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3-5.4 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	39. Практическое занятие Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие на бревне (девушки). Брусья: висы, упоры, махи (юноши)	2	
	40. Практическое занятие Повороты, соскок на бревне (девушки). Брусья: подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши)	2	
	41. Практическое занятие Выполнение упражнений на бревне (девушки). Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши)	2	
	42. Практическое занятие Разучивание и выполнение связок на снаряде (девушки). Разучивание и выполнение связок на снаряде (юноши)	2	

	43. Практическое занятие Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка (юноши)	2	
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	44. Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	45. Практическое занятие Контроль комбинации по акробатике	2	
	46. Практическое занятие Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	47. Практическое занятие Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	2	
	48. Практическое занятие <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	2	
РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН. АТЛЕТИЧЕСКАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА		20	ОК 04, ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	10	
	В том числе практических занятий	10	
	49. Практическое занятие <i>Разработка и освоение комплекса упражнений для релаксации</i>	2	
	50. Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	2	
	51. Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	2	
	52. Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	2	
	53. Практическое занятие Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	54. Практическое занятие Отработка подач в бадминтоне.	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	
	В том числе практических занятий	2	
	55. Практическое занятие Отработка атакующих ударов в бадминтоне, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	56. Практическое занятие Игра по упрощённым правилам	2	
	57. Практическое занятие Судейство соревнований по бадминтону	2	

	58. Практическое занятие Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)		4	ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	59. Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	60. Практическое занятие Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Зачёт (ПЗ №61, 62, 63)		6	
Дифференцированный зачёт (ПЗ №64)		2	
ВСЕГО		132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Оборудование:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт)
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

Легкая атлетика

- обрешеченная дорожка для прыжков с места (1 шт.)
- секундомеры (7 шт.)
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.)
- счетчик для отжимания (1 шт.)
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.))

Волейбол

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

Баскетбол

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

Гимнастика:

- стенка гимнастическая (2 шт)
 - бревно гимнастическое (1 шт.)
 - козел гимнастический (1 шт.)
 - конь гимнастический (1 шт.)
 - брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
 - брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
 - скамейка гимнастическая (8 шт)
 - комплект матов гимнастических (42 шт)
 - канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
 - канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
 - коврик гимнастический (10 шт)
 - обруч гимнастический (20 шт)
 - скакалка гимнастическая (100 шт)
 - гимнастические резинки (10 шт)
 - набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
 - перекладина навесная универсальная (2 шт)
 - комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
 - скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
 - сетка для переноса малых мячей (1 шт.)
- Футбол**
- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)
 - ворота для мини-футбола (2 шт)
 - сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)
- Бадминтон**
- ракетки для бадминтона (30 шт.)
 - воланы (30 шт.)

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. 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>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 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>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9.

3.2.2 Дополнительные источники

5. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538618>

6. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устный/фронтальный/ письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. <p>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды;</i> – <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение комплекса упражнений. – регулирование физической нагрузки. – владение навыками контроля и оценки. – подбор средств и методов занятий. <p>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет</p>