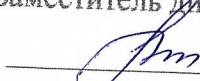


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ РО «СИТ»)

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе


Т.В. Якимова

« 12 » 03 2026 г.

Номер регистрации РП 09.01.03 СГ.04

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

профиль обучения: технологический

Для профессии: 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

г. Сальск
2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утверждённого приказом Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. N 974 (ред. от 03.07.2024 г.), ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.02.2025 г), положений ФООП СОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (ред. от 19.03.2024 г.) «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол от «15» августа 2024 № 20.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «СИТ»

Разработчик: С.Г. Шляпников, преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель _____ / Ктиторова Е.Н./
подпись

Протокол № 6 от « 05 » марта 2026 г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Городнянский В.В.
(ФИО)

Фаиков А.Р.
(ФИО)

Преподаватель ГБПОУ РО «СККПЛ»
(должность, организация)

Преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(должность, организация)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»
для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
квалификация выпускника – Оператор информационных систем и ресурсов
форма обучения – очная

Разработчик: Шляпников Сергей Геннадьевич преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(ФИО, должность, организация)

На рецензию представлена рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», разработанная на основе ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденным приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 974 (ред. от 03.07.2024) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, ФГОС СОО, утвержден приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.02.2025 г.), положений ФООП СОО, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №371 (ред. от 19.03.2024 г.) «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», с учётом примерной рабочей программы социально - гуманитарной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО для профессиональных образовательных организаций и получаемой профессии.

Цели и задачи освоения рабочей программы дисциплины «Физическая культура» соотнесены с общими целями образовательной программы по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура», соответствует требованиям к разработке рабочих программ и имеет следующую структуру: общая характеристика рабочей программы социально - гуманитарной учебной дисциплины, структуру и содержание социально - гуманитарной дисциплины, условия реализации программы социально - гуманитарной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения социально - гуманитарной дисциплины.

В разделе «Общая характеристика рабочей программы социально - гуманитарной учебной дисциплины «Физическая культура» определено место дисциплины, которая является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО, реализуемой на базе основного общего образования. Указаны цель и задачи дисциплины, дано описание результатов обучения, в том числе и описание общих и профессиональных компетенций, на формирование которых нацелено обучение.

В разделе «Структура и содержание социально - гуманитарной дисциплины» приведены объем и виды работы по дисциплине, тематический план с указанием разделов, тем, объема часов, а также образовательных результатов.

Раздел «Условия реализации программы социально - гуманитарной дисциплины» включает материальное и техническое, информационное оснащение преподавания дисциплины.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения социально - гуманитарной дисциплины «Физическая культура» приведены планируемые образовательные результаты.

Профессионально - ориентированное содержание программы способствует формированию профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по

профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить высокий уровень усвоения знаний и умений, а также активизацию креативной и познавательной деятельности и расширение профессиональной эрудиции студентов. Указаны различные формы учебной работы.

Заключение: рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к использованию при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Рецензент:

Торезнакский Виктор Вячеславович

(фамилия, имя, отчество)

преподаватель, образование высшее

(должность, образование)



дата 5.02.2016

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине «Физическая культура»
для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
квалификация выпускника: Оператор информационных систем и ресурсов

форма обучения – очная

Разработчик: Шляпников Сергей Геннадьевич, преподаватель, ГБПОУ РО «СИТ»
(ФИО, должность, организация)

Рабочая программа по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура», представленная на рецензию, составлена логично, структура соответствует принципу единства теоретического и практического обучения. Разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Цели и задачи дисциплины соотнесены с общими целями освоения образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов. Логика структуры, содержания, а так же учёт профессиональной направленности программы позволяет достичь необходимого уровня сформированности общих ОК 04, ОК 08 и профессиональных компетенций ПК 1.1.

В рабочей программе отражена связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов через выделение планируемых образовательных результатов образовательной дисциплины. В рабочей программе заложено обеспечение профессиональной направленности среднего профессионального образования. Тематический план рабочей программы отвечает задачам совершенствования способности и готовности к дальнейшей трудовой деятельности.

В рабочей программе представлены минимальное материально-техническое обеспечение учебной дисциплины, перечень основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов. Указанные ресурсы, а также материально-техническое обеспечение способствует планомерному и качественному освоению всех дидактических единиц, установленных в качестве целей и задач рабочей программы.

Автором грамотно определены типы оценочных мероприятий, используемые в процессе текущего и промежуточного контроля, в соответствии с требованиями. Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать достижение установленных образовательных результатов.

Заключение: данная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к использованию в профессиональных образовательных организациях в составе образовательной программы по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, реализуемой на базе основного общего образования.

Рецензент:

Файков А.И.

(фамилия, имя, отчество)

преподаватель, ГБПОУ РО «СИТ», внешне

(должность, образование)

Подпись

ИИ

дата 05.03.26

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально -гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

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

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|--------------------------|--|--|
| ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 | <u>Уметь:</u> 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 профессии | <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 48 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 48 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 44 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | - |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | - |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | В форме практической подготовки | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|---------------------------------|--------------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 2 | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала <i>Теоретическое обучение</i> | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 2 | 2 | |
| Раздел 2. Волейбол. | | 22 | 22 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | | | |

| | | | | |
|--|---|-----------|-----------|--------------------------|
| Тема 3.6. Техника передач мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). | | | |
| Тема 3.7. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе | | | |
| Тема 3.8. Техника подачи мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). | | | |
| Тема 3.9. Нападающий удар | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. | | | |
| Тема 3.10. Тактика подачи мяча | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. | | | |
| Тема 3.11. Обманные удары | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. | | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 22 | 22 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | | | |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | | | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | | |
| Тема 4.4. Техника штрафных | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|-----------|--------------------------|
| бросков. ОФП | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | | ПК 1.1 |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола | | | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | | | |
| Тема 4.7 Штрафной бросок | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра. | | | |
| Тема 4.8 Учебная игра | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. | | | |
| Тема 4.9 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. | | | |
| Тема 4.10 Выполнение контрольных упражнений | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | | | |
| Тема 4.11 Индивидуальные и групповые тактические действия | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 |
| | В том числе практических занятий | 2 | 2 | |
| | Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. | | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | - | |
| Всего: | | 48 | 46 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованные раздевалки;*

- *спортивное оборудование:*

Для спортивных игр (щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, кольца баскетбольные, стойки волейбольные, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), ракетки для игры в бадминтон, 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).

Для занятий гимнастикой (стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, шведская стенка, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 16, 24, 32 кг.)

Для занятий легкой атлетикой (граната для метания, беговая дорожка)

Для соревнований (весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, канат для перетягивания, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

– аптечка медицинская, сетка заградительная

– весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры;

Технические средства обучения:

– компьютер с лицензионным программным обеспечением;

– многофункциональный принтер;

– музыкальный центр.

Открытый стадион широкого профиля:

– стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, 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, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. издательство «АКАДЕМИЯ» 2024г.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 240 с.

2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 312 с.

3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.

4. Лазарев И. В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. – М.: ИЦ «Академия», 1999. – 160 с.: ил.

5. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич др.; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 384 с.

6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.: под ред. И. М. Туревского: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 320 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнов. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 520 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

9. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии специальности СПО издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

Электронные источники:

10. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование).

11. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

12. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование).

13. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| <p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p> | <p>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 профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> |