

Приложение № 19.1  
к основной образовательной программе  
подготовки специалистов среднего звена  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал  
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

02 сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

**29.02.10 Конструирование, моделирование  
и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) (приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 №443, зарегистрирован в Минюсте России 01.07.2022 № 69121) (в ред. от 03.07.2024).

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

Разработчик: Жигалова И.В., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

**ОДОБРЕНА**

цикловой комиссией Общеобразовательных, социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 02.09.2024

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Г. Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>        | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>          | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>    | <b>13</b> |
| <b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:  
приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области физической культуры.

Результатом изучения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать сформированными элементами (умениями и знаниями) следующих компетенций:

| Код ПК, ОК   | Умения  | Знания  |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.<br>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.<br>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>У.2. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | З.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З.2. основы здорового образа жизни;<br>З.3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста данной области деятельности;<br>З.4. средства профилактики перенапряжения |

## 1.4. Использование часов вариативной части ПСССЗ.

Предусмотрено – 12 часов.

## 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

### СГ.04 Физическая культура:

Объем ОП - 92 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 92 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Объем ОП (всего)</b>   | 92                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | 92                 |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные работы   | -                  |
| практические занятия  | 92                 |
| контрольные работы  | -                  |
| курсовая работа (проект)  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                      | -                  |
| <b>Консультации</b>   | -                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b><br>в форме дифференцированного зачета в 4 и 6 семестрах | -                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию элементов которых способствует единица программы |
|--|---|---------------|---|
| 1  | 2   | 3             | 4   |
| <i>3 семестр</i>   |   | <b>24</b>     |   |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |   | <b>2</b>      |   |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе: цель, содержание и формы организации. Физическая культура в обеспечении здоровья: характеристика основных показателей физического развития человека. Основные правила развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости), упражнения, развивающие физические качества. Основы здорового образа жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> | 2             | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |   | <b>8</b>      |   |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.   | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта (30-60-100 м). Техника бега на дистанции с высокого старта. Финиширование. Техника прыжка в длину с места.</p>   | 2             | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08   |
|  | <p>Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>   | 2             |   |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.                             | <p>Техника бега по дистанции (равномерный и переменный). Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный). Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Прыжок в длину с места (контрольный норматив).</p>   | 2             |   |

| 1   | 2   | 3        | 4                       |
|---|---|----------|-------------------------|
|   | Техника бега на дистанции 2000 м. Контрольный норматив. Техника прыжка в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Техника метания гранаты 500-700г. Метание гранаты на дальность.  | 2        | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности</b>                           |   | <b>6</b> |                         |
| Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы.  | <i>Практические занятия</i>   | 2        | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. Обучение комплексу упражнений с гантелями. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Жим лежа.  |          |                         |
|   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Прыжки через гимнастические скакалки. Кувырок назад, кувырок вперед: техника выполнения. Жим лежа.   |          |                         |
|   | Повороты в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив). Кувырок: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Жим лежа.  |          |                         |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>   |   | <b>8</b> |                         |
| Тема 4.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя). | <i>Практические занятия</i>   | 2        | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и остановок игрока. Техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя): на месте, в прыжке и после перемещения. Прием мяча. Страховка у сетки. Развитие координационных способностей.   |          |                         |
|   | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей.                          |          |                         |
|   | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей |          |                         |

| <i>1</i>  | <i>2</i>   | <i>3</i>  | <i>4</i>                |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.  | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>4 семестр</b>  |  | <b>24</b> |                         |
| <b>Раздел 5 Лыжная подготовка.</b>  |  | <b>10</b> |                         |
| Тема 5.1. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.   | <i>Практические занятия</i>  | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Бесшажный и одношажный ходы. Подъем «елочкой». Прохождение спусков, повороты со спусков вправо и влево. Техники торможения. Прохождение дистанции 1 км.   |           |                         |
|   | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Прохождение подъемов и неровностей. Прохождение дистанции 2 км.   |           |                         |
|   | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Полуконьковый и коньковый ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.   |           |                         |
|   | Скольжение без палок. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Лыжная эстафета.  |           |                         |
| Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) (контрольный норматив).   | 2  |           |                         |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>   |  | <b>14</b> |                         |
| Тема 6.1. Волейбол. Техника перемещений, стоек, техника приема и передач мяча (верхняя и нижняя).   | <i>Практические занятия</i>  | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Совершенствование техники перемещения по площадке, стоек в волейболе. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Тактика игры в учебной игре. Упражнения по совершенствованию физических качеств. |           |                         |
|   | Отработка техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием мяча после подачи. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра.   |           |                         |
| Совершенствование нападающих ударов. Отработка техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учебная игра с применением изученных положений. | 2  |           |                         |



| 1   | 2  | 3                          | 4                                |
|---|--|----------------------------|----------------------------------|
| <p>Тема 6.2. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.</p>           | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок игрока. Техника выполнения ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо с места. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3, 3 × 2). Развитие скоростных качеств.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</p> |
| <p>Дифференцированный зачет</p>   | <p>Тестирование. Приём контрольных нормативов: волейбол - передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p>  | <p>2</p>                   | <p>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</p> |
| <b>5 семестр</b>  |  | <b>24</b>                  |                                  |
| <b>Раздел 1. Основ физической культуры</b>  |  | <b>2</b>                   |                                  |
| <p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, привила составления комплексов упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Комплексы упражнений по развитию физических качеств и профилактике профессиональных заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>   | <p>2</p>                   | <p>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</p> |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  | <b>8</b>                   |                                  |
| <p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.</p>                            | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, 200м, 300м. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>   | <p>2</p>                   | <p>ОК 01<br/>ОК 04<br/>ОК 08</p> |

| 1   | 2  | 3         | 4                       |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Бег на дистанции 100 м (контрольный норматив). Челночный бег.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 2         |                         |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину.   | Совершенствование техники бега по дистанции (равномерный и переменный). Комплексы специальных упражнений. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 300 м. Техника бега на дистанции 1000- 2000м (без учета времени). Прыжок в длину с места (контрольный норматив). Совершенствование техники прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Совершенствование техники метания гранаты из различных положений. | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты.  | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива: бег на дистанции 2000 м. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега (контрольный норматив). Метание гранаты из различных положений (контрольный норматив).  | 2         |                         |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика общеразвивающей направленности</b>   |  | <b>14</b> |                         |
| Тема 3.1. Развитие гибкости, координации движений, силы. Работа на тренажерах.  | <i>Практические занятия</i>  |           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений и упражнений на тренажерах. ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Прыжки через гимнастические скакалки.  | 2         |                         |
|   | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач. ОРУ на месте. Развитие силовых качеств и выносливости. Прыжки через гимнастические скакалки (контрольный норматив).  | 2         |                         |
|   | Кувырок назад, кувырок вперед, комбинация из разученных элементов: совершенствование техники выполнения. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Жим лежа.   | 2         |                         |
|   | ОРУ с предметами. Упражнения на гибкость, координацию движения. Жим лежа. Кувырок: комбинация из разученных элементов (контрольный норматив).  | 2         |                         |
| Упражнения для развития различных групп мышц. ОФП на тренажерах (круговая тренировка). Жим лежа (контрольный норматив). | 2  |           |                         |
| Тема 3.2. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.   | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика.   | 2         |                         |

| 1  | 2   | 3         | 4                       |
|--|---|-----------|-------------------------|
|  | Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.  | 2         |                         |
| <b>6 семестр</b>   |   | <b>20</b> |                         |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>  |   | <b>20</b> |                         |
| Тема 4.1. Бадминтон  | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Упражнения на гибкость, координацию движения. Способы хватки ракетки, игровые стойки, совершенствование техники передвижения по площадке, жонглирования воланом. Отработка техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Техника приёма волана.</p> <p>Упражнения на гибкость, координацию движения. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>               | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 4.2. Настольный теннис  | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Игровые стойки. Виды передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Совершенствование техники владения техническими элементами в настольном теннисе. Двусторонняя учебная игра.</p> | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 4.3. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 3, 3 × 2, 2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.</p>   | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |

| <i>1</i>                 | <i>2</i>   | <i>3</i>  | <i>4</i>                |
|--------------------------|--|-----------|-------------------------|
|                          | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Учебная игра.  | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                          | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Освоение техники выполнения штрафного броска. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Развитие координационных качеств. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2         |                         |
| Дифференцированный зачет | Тестирование. Выполнение контрольных нормативов: баскетбол - броска мяча с места под кольцо, бросок мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Технические элементы баскетбола в учебной игре.   | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Всего:</b>            |  | <b>92</b> |                         |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины необходимо наличие спортивного/тренажерного зала и открытого стадиона, включающего:

- большую комплексную спортивную площадку (универсальную площадку для летних и зимних видов спорта);
- малую комплексную спортивную площадку (универсальную площадку);
- волейбольную площадку;
- баскетбольную площадку,
- оборудованные раздевалки.

##### **Спортивное оборудование:**

мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;  
оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);  
оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжехранилище и теплыми раздевалками;  
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная учебная литература:**

ОЛ.1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.06.2024).

ОЛ.2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.06.2024).

### **Дополнительная учебная литература:**

ДЛ.1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 20.06.2024).

ДЛ.4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 20.06.2024).

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт»

<https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 20.06.2024).

ИР.2. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 20.06.2024).

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

| Результаты обучения  | Формы и методы оценки результатов обучения  |
|--|---|
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>3.1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.2. основы здорового образа жизни;</p> <p>3.3. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста данной области деятельности;</p> <p>3.4. средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <p>У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У.2. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос,</li> <li>- оценка выполнения индивидуальных заданий,</li> <li>- прием нормативов.</li> </ul> <p>Итоговый контроль:<br/>дифференцированный зачет</p> |