

**Приложение 2.19.**  
**к ОП по специальности**  
**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. №1565; с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по УГПС 43.00.00 Сервис и туризм (Протокол № 01 от 28.06.2021 г.) и зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г., регистрационный номер 38).

Рабочая программа является частью образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденной приказом ГАПОУ «Северо-Осетинский государственный торгово-экономический колледж» от 06.07.2024 г. № 42-Д/1.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

---

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>		<b>140</b>	
<b>Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. - Строевые приемы на месте. - Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. - Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. - Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. - Движение в обход, остановка группы в движении. - Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. - Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. - Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью.</li> <li>- Техника ОРУ.</li> <li>- Освоение раздельного способ проведения ОРУ.</li> <li>- Поточный способ проведения ОРУ.</li> <li>- Ознакомление с техникой акробатических упражнений.</li> <li>- Изучение техники акробатических упражнений.</li> <li>- Совершенствование техники акробатических упражнений</li> </ul> <p>2. Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой</p>		
<b>Тема 1.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отработка техники низкого старта.</li> <li>-Бег на короткие дистанции.</li> <li>-Техника стартового разбега.</li> <li>-Совершенствование техники низкого старта.</li> <li>-Техника финиширования.</li> <li>-Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</li> <li>-Обучение техники эстафетного бега 4x100м</li> <li>-Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>-Кроссовая подготовка.</li> </ul> <p>Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места.</p>		
<b>Тема1. 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Баскетбол Ловля и передача мяча, -Ведение,		

	<p>-Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</p> <p>- Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>- Правила игры.</p> <p>-Техника безопасности игры.</p> <p>-Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
	Тематика практических занятий	<b>16</b>	
	<p>-Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.</p> <p>-Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.</p> <p>-Совершенствование игровых приемов.</p> <p>-Техника штрафных бросков.</p> <p>-Взаимодействия игроков.</p> <p>-Учебная игра.</p>		
	Содержание учебного материала		
	<p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		
	Тематика практических занятий	<b>22</b>	
	<p>Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Изучение и отработка техники нижней подачи.</p> <p>Двусторонняя игра</p> <p>Тактические действия в игре</p>		
	Содержание учебного материала		ОК 08



	<p><b>Мини-футбол</b>  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	<p><b>16</b></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</li> <li>-упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>- индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ul>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>Настольный теннис</b>  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий</b></p>	<p><b>14</b></p>	
	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры</p>		

	тренировочные игры, двусторонние игры на счет. выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-активных приемов игры.		
<b>Тема 1.4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Строевые упражнения</b> Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения спортивного зала. Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Техника ОРУ. Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
<b>Тема 1.5 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		ОК 08
	Общая физическая подготовка		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с гириями, скакалками.		

	<p>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Прием контр. норм.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем туловища из положения лежа,</li> <li>- подтягивания на перекладине,</li> <li>- отжимания в упоре лежа,</li> <li>-упражнения в тренажерном зале</li> </ul>		
<b>Тема 1.6 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км		
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода. Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема. Освоение техники прыжков с трамплина. Участие в соревнованиях.		
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		

	<p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	<p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

##### Спортивный комплекс:

1. **Спортивный зал (универсальный)**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины:

– спортивные игры: щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), 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;

– гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая;

– легкая атлетика стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания;

– общефизическая подготовка: перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3;

– подвижные игры: набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр;

– оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов);

– прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная.

2. **Открытые спортивные площадки**, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины:

– стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, 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, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г.Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г.Ф. Агеева, В. И. Величко, И.В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

2. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо

/ Г. Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

4. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А.В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

5. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е.А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

6. Калуп С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С.С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3.

7. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

8. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

9. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

10. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В.И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6

11. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И.В. Тихонова, В.И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6

12. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

13. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева Г.Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г.Ф. Агеева, В.И. Величко, И.В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

4. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Быченков, С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspro.ru/books/77006>

6. 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: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

7. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А.В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е.А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Калуп С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С.С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Тихонова И.В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И.В. Тихонова, В.И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с.

— ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>                      -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;                      -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;                      -средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения потехнике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни. Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме.                      Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>	<p>Выступление с сообщениями.                      Тестирование.                      Проведение своего комплекса зарядки в группе.                      Дифференцированный зачет</p>
<p><b>Умения:</b>                      -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.</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ. В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы. Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях. С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта. Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности. Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением.                      Наблюдение преподавателя и его устная оценка.                      Выполнение контрольных нормативов                      Портфолио личных достижений обучающегося.                      Наблюдение преподавателя и его устная оценка.                      Проведение мероприятия.                      Портфолио личных достижений обучающегося.                      Дифференцированный зачет</p>