

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сучкова Елена Евгеньевна
Должность: Директор Орловского филиала ПГУПС
Дата подписания: 05.07.2024 15:22:40
Уникальный программный ключ:
07dc5dcaafbd1ad17c24817e672576b447120857

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Орловский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Е.Сучкова

« » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – **Техник**

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Срок обучения: 2 года, 10 месяцев

Город – Орел

2024 год

Рассмотрено на заседании ЦК
общего гуманитарного и социально-
экономического учебного цикла
протокол № 11 от « » 2024 г.
Председатель Константинова Е.А./ _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.07.2023 г. № 519.

Разработчик программы:

_____ Агарков В.А., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Борисова М.Б., преподаватель Орловского филиала ПГУПС

Шевляков П.Ю., преподаватель физвоспитания ОБМК

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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 | Умения | Знания |
|--------|--|---|
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | основы проектной деятельности; |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | основы здорового образа жизни; |
| | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |
| | | средства профилактики перенапряжения; |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 164 часа, в том числе:

обязательная часть - 154 часа;

вариативная часть — 10 часов .

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем—164 часа;

консультации – 00 часов ;

промежуточная аттестация –00 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 164 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 154 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 154 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.) | | 32 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 14 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание | 8 | |
| | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции. | Содержание | | |
| | Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения, | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие № 4 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Практическое занятие № 6 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции. | 2 | ОК 04, ОК 08. | |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 12 | |
| Тема 2.1. | Содержание | 12 | ОК 04, ОК 08. |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------|
| Баскетбол | Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо, методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства. | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие №7 Тема: Техника броска мяча двумя руками от груди. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №8 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №9 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №10 Тема: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №11 Тема: Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №12 Тема: Штрафные броски | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 3. Гимнастика | | 6 | |
| Тема 3.1. Гимнастика | Содержание | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки). | | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие №13 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №14 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №15 Тема: Обучение упражнениям, развивающие гибкость. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Дифференцированный зачет | | | |
| 4 семестр (Лекции-2ч, Практические-44 ч) | | 46 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 18 | |
| Тема 4.1 Техника ходов. | Содержание | 14 | |
| | Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической | 2 | ОК 04, ОК 08. |

| | | | |
|--------------------------------------|--|-----------|---------------|
| | культуры. | | |
| | Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход. | 12 | |
| | В том числе практических занятий | 12 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №16 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №17 Тема: Обучение технике попеременного двух-шажного хода | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №18 Тема: Обучение технике одновременного одношажного хода. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №19 Тема: Обучение технике перехода с хода на ход. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №20 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №21 Тема: Обучение технике конькового хода. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Тема 4.2. Горнолыжная техника | Содержание | | |
| | Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков внизкой, средней и высокой стойках, подъемов. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №22 Тема: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом». | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №23 Тема: Обучение технике подъемов в гору разными способами. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 2. Спортивные игры | | 18 | |
| Тема 2.2 Волейбол | Содержание | 18 | |
| | Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства | | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | Практическое занятие №24-26 Тема: Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку. | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №27-29 Тема: Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №30-32 Тема: Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера. | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 10 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------|
| Тема 1.3 Бег по пересеченной местности | Содержание | 10 | |
| | Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы, бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование. | | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие №33-34 Тема: Бег 1000 м по пересеченной местности | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №35-36 Тема: Бег 2000 м по пересеченной местности | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №37 Тема: Контрольное тестирование | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Дифференцированный зачет | | | |
| 5 семестр (Лекции-2ч, Практические-24ч) | | 26 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 8 | |
| Тема 1.4. Метание гранаты. | Содержание | 8 | |
| | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Методика обучения технике метания гранаты с разбега. Метание гранаты с разбега в коридор. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега). | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие №38 Тема: Обучение метанию гранаты с разбега в коридор на дальность. Кроссовая подготовка. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №39-40Тема: Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Кроссовая подготовка. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 8 | |
| Тема 2.1. Баскетбол. | Содержание | | |
| | Методика обучения технике вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Методика обучения тактики нападения быстрым прорывом. Методика обучения штрафным броскам. | 8 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие №41-42 Тема: Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. | 4 | ОК 04, ОК 08. |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------|
| | Практическое занятие №43-44 Тема: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика. | | 10 | |
| Тема 5.1 Общая физическая подготовка. | Содержание | | |
| | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям. | 10 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие №45-46 Тема: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №47-48 Тема: Обучение технике прыжков на скакалке. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №49 Тема: Обучение технике упражнений на тренажерах. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Дифференцированный зачет | | | |
| 6 семестр (Лекции-2ч, Практические-30 ч) | | 32 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Тема 4.1. Техника ходов в лыжном спорте. | Содержание | | |
| | Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Обучение тактическим действиям в лыжных гонках: распределению сил, лидированию, обгону, финишированию и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). | 10 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие №50 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №51 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 5 км. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №52 Тема: Обучение технике конькового хода. | 2 | ОК 04, ОК 08. |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------|
| | Практическое занятие №53 Тема: Совершенствование техники конькового хода. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №54 Тема: Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 20 | |
| Тема 2.2. Волейбол | Содержание | 10 | |
| | Совершенствование нападающего удара, блокирования, совершенствование тактических действий в защите и в нападении, практика судейства. | | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие №55 Тема: Обучение техники блокирования мяча 2-мя руками. Учебно-тренировочная игра | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №56 Тема: Индивидуальный и групповой блок. Учебно-тренировочная игра | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №57-59 Тема: Совершенствование нападающего удара со второй линии. Учебно-тренировочная игра | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| Тема 2.3. Футбол | Содержание | 10 | |
| | Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите. | 10 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие №60-61 Тема: Стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №62-63 Тема: Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочная игра | 4 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №64 Тема: Групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| Дифференцированный зачет | | | |
| 7 семестр (Лекции-2ч, Практические-26 ч) | | 28 | |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 14 | |
| Тема 5.2. | Содержание | | |

| | | | |
|---|--|---------------|---------------|
| Воспитание силовых способностей. | Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 2 | ОК 04, ОК 08. |
| | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. | 12 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие №65-67 Тема: Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №68-70 Тема: Выполнение упражнений с отягощениями | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 14 | |
| Тема 2.2. Волейбол | Содержание | | |
| | Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | 14 | ОК 04, ОК 08. |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | Практическое занятие №71-74 Тема: Индивидуальный и групповой блок. | 8 | ОК 04, ОК 08. |
| | Практическое занятие №75-77 Тема: Совершенствование изученных приемов в учебной игре. | 6 | ОК 04, ОК 08. |
| Дифференцированный зачет | | | |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | | | |
| | | Всего: | 164 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ОПОП СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://library.pgups.ru>
2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Iprbooks [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.iprbooks.ru/>
4. ЭБС «ibooks.ru» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ibooks.ru>
5. ЭБС ЮРАЙТ – [Электронный ресурс] Режим доступа: www.biblio-online.ru
6. Министерство транспорта Российской Федерации <https://www.mintrans.ru/>
7. ОАО РЖД <http://www.rzd.ru/>
8. Транспорт России (еженедельная газета) <https://transportrussia.ru/>
9. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>
10. Журнал « Физкультура и спорт»
11. Железнодорожный транспорт (ежемесячный журнал) <https://www.zdt-magazine.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91>
3. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.А. Сафонов. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

5. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс] : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия :Профессиональное образование). Режим доступа: —<https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
8. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; | <p>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> | <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование; - Дифференцированный зачет; Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| <p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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>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 организма;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Тестирование; - Дифференцированный зачет; Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. |