

Частное профессиональное образовательное учреждение  
Социально-технологический техникум

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
Социально –технологического  
техникума  
Л.Г.Макарова  
«\_\_14\_\_» \_\_09\_\_ 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

заочная форма обучения

базовая подготовка  
Специальность **38.02.08 Торговое дело**

г. Верхняя Салда

2023 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **38.02.08 Торговое дело**

Организация-разработчик ЧПОУ Социально-технологический техникум

Разработчики:

Углов Е.С. -преподаватель ЧПОУ Социально-технологический техникум

Рассмотрено и одобрено

на заседании метод совета

Протокол №   1   от

«  14  »   09   2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Код умений | Умения  | Код знаний | Знания  |
|------------|------------|---|------------|---|
| ОК 04      |            | Организовывать работу коллектива и команды  |            | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности  |
| ОК 06      |            | Описывать значимость своей специальности  |            | Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;<br><br>значимость профессиональной деятельности по специальности  |
| ОК 08      |            | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br><br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |            | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br><br>средства профилактики перенапряжения |

## 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 | 38- 120       |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 16-48         |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                             | 30-72         |
| практические занятия                               | 16-48         |
| Самостоятельная работа                             |               |
| Промежуточная аттестация                           |               |

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочная форма

| Вид учебной работы                                     | Объем часов              |
|--|--------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                  | 120                      |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)       | (2л+0пр +28с)            |
| В том числе:   |                          |
| лабораторные занятия                                   | -                        |
| практические занятия                                   | -                        |
| контрольные работы                                     | -                        |
| курсовая работа (проект)                               |                          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)            | 100                      |
| В том числе:   |                          |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) |                          |
| домашняя работа (домашняя контрольная работа)          | 18                       |
| аттестация в форме                                     | дифференцированный зачет |

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы | Код Н/У/З |
|--|--|--|------------------|--|-----------|
| 1  | 2  | 3  |                  | 4  |           |
|  |  | Обязат. часть ОП с учетом интенсификации 40%                         | Обязат. часть ОП |  |           |
|  |  | 38/16  | 120/48           |  |           |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | 4/2  | 4/4              |  |           |
| Тема 1.1.  | Содержание учебного материала  |  |                  | ОК 02  |           |
| Общекультурное и социальное значение физической культуры.                      | 1.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. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |  | 2                | ОК 06  |           |
|  | 2.Социально-биологические основы физической культуры.<br>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в  |  |                  |  |           |

|                                    |   |  |    |                |  |
|------------------------------------|---|--|----|----------------|--|
|                                    | <p>процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>   |  |    |                |  |
|                                    | В том числе практических и лабораторных занятий   |  |    |                |  |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 13 |                |  |
| Тема 1.2.<br>Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала   |  |    | ОК 02<br>ОК 06 |  |
|                                    | <p>1. Основы здорового образа и стиля жизни. 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. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> |  |    |                |  |
|                                    | В том числе практических и лабораторных занятий   |  |    |                |  |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 13 |                |  |

|  |   |      |       |       |  |
|--|---|------|-------|-------|--|
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |   | 18/4 | 58/22 |       |  |
| Тема № 2.1.  | Содержание учебного материала   |      |       | OK 06 |  |
| Лёгкая атлетика.   | 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.   |      |       | OK 08 |  |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   |      |       |       |  |
|  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  |      |       |       |  |
|  | 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой  |      |       |       |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |      | 13    |       |  |
| Тема 2.2.  | Содержание учебного материала   |      |       | OK 06 |  |
| Общая физическая подготовка  | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. |      |       | OK 08 |  |



|                  |  |  |    |       |  |
|------------------|--|--|----|-------|--|
|                  | Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.  |  |    |       |  |
|                  | В том числе практических и лабораторных занятий  |  |    |       |  |
|                  | 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.   |  |    |       |  |
|                  | 2. Подвижные игры различной интенсивности.   |  |    |       |  |
|                  | Самостоятельная работа обучающихся   |  | 13 |       |  |
| Тема 2.3.        | Содержание учебного материала  |  |    | ОК 06 |  |
| Спортивные игры. | <p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> |  |    | ОК 08 |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>Футбол.</p> <p>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>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. 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> <p>Настольный теннис.</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка,</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

|  |   |  |    |       |  |
|--|---|--|----|-------|--|
|  | накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   |  |    |       |  |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   |  |    |       |  |
|  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  |  |    |       |  |
|  | 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:<br><br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br><br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br><br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br><br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. |  |    |       |  |
|  | 3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.   |  |    |       |  |
|  | 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.   |  |    |       |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 13 |       |  |
| Тема 2.4.<br><br>Аэробика<br>(девушки) | Содержание учебного материала   |  |    | ОК 06 |  |
|  | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками<br><br>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  |  |    | ОК 08 |  |

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.<br/>Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> |  |  |  |  |
|  | <p>В том числе практических и лабораторных занятий</p>  |  |  |  |  |
|  | <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p>   |  |  |  |  |
|  | <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.</p>  |  |  |  |  |
|  | <p>3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности</p>   |  |  |  |  |

|  |   |  |    |                |  |
|--|---|--|----|----------------|--|
|  | Самостоятельная работа обучающихся <sup>1</sup>   |  | 12 |                |  |
| Тема 2.4.<br>Атлетическая гимнастика (юноши) | Содержание учебного материала   |  |    | ОК 06<br>ОК 08 |  |
|  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br><br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br><br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br><br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |    |                |  |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   |  |    | ОК 06          |  |
|  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.   |  |    | ОК 08          |  |

|  |  |  |    |                           |  |
|--|--|--|----|---------------------------|--|
|  | <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul>  |  |    |                           |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |  | 12 |                           |  |
| <p>Тема 2.5.<br/>Лыжная подготовка</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника</p> |  |    | <p>ОК 06</p> <p>ОК 08</p> |  |

|  |   |       |       |       |  |
|--|---|-------|-------|-------|--|
|  | и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.   |       |       |       |  |
|  | В том числе практических и лабораторных занятий   |       |       |       |  |
|  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта.  |       |       |       |  |
|  | 2 Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:<br><br>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br><br>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br><br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br><br>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. |       |       |       |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |       | 12    |       |  |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее - ППФП)    |   | 16/10 | 58/22 |       |  |
| Тема 3.1.  | Содержание учебного материала   |       |       | ОК 06 |  |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом   |       |       | ОК 08 |  |

|   |  |    |     |  |  |
|---|--|----|-----|--|--|
|   | <p>специфики будущей профессиональной деятельности.<br/>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.<br/>Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |    |     |  |  |
|   | В том числе практических и лабораторных занятий  |    |     |  |  |
|   | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  |    |     |  |  |
|   | 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.   |    |     |  |  |
|   | 3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.   |    |     |  |  |
|   | 4. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.  |    |     |  |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |    | 12  |  |  |
| Контрольная работа                                |  |    | 18  |  |  |
| Промежуточная аттестация дифференцированный зачет |  |    |     |  |  |
| Всего:  |  | 38 | 120 |  |  |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

-спортивный зал;

-спортивная площадка с полосой препятствий, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 Примерной рабочей программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

##### 3.2.2. Основные электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-

0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

### 3.2.3. Дополнительные источники

Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.- Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

<http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

<https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

<http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

<http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

<https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

<https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

<https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;

<https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

<https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

##### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|--|--|--|
| <p>Знать:</p> <p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде</p> <p>Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона</p> <p>Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей;</p> <p>Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их</p> <p>Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела</p> <p>Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций</p> | <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <p>-письменных/ устных ответов;</p> <p>-тестирования.</p> <p>Дифференцированный зачет</p> |
| <p>Уметь:</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды;</p>   | <p>Оценка уровня развития физических качеств</p>   | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Описывать значимость своей специальности;</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p> | <p>процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину);</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul> |
|---|---|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> |
|--|--|---|



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451623

Владелец Макарова Любовь Германовна

Действителен с 29.06.2023 по 28.06.2024