

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»**

**Колледж Северодонецкого технологического института (филиал)
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины**

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО методической комиссией Колледжа
Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ
им. В. Даля»

Протокол № 1 от «13» сентября 2024 г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.12.2016 регистрационный № 44936, примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование среднего профессионального образования.

Председатель комиссии



В.Н. Лескин

Заместитель директора



Р.П. Филь

Составитель(и):

Лескин Владимир Николаевич, преподаватель СПО Колледжа
Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ
им. В. Даля».

Выскребец Евгений Григорьевич, преподаватель СПО Колледжа
Северодонецкого технологического института (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ
им. В. Даля».

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.					
2.					

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 182 часа, включая:
 учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем –
 170 часов. Самостоятельная работа – 12 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины					
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК.01 ОК 04 ОК 08	Раздел 1-5	170	4	166		12		
	Легкая атлетика	40	2	38		4		
	Волейбол	44		44		2		
	Атлетизм	32	2	30		4		
	Баскетбол	50		50		2		
	Туризм	4		4				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет								
Всего часов:		182				12		

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	№ занятия в теме	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся II курс I семестр	Объем в часах
II курс I семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика	1	1	Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях.	2
	2	2	Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра.	2
	3	3	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4	4	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	5	5	Зачет - бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	6	6	Зачет - бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	7	7	Зачет - прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	8	8	Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	2
	Самостоятельная работа			2
Раздел 2. Волейбол	9	1	Личная гигиена Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра.	2
	10	2	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	11	3	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра.	2
	12	4	Зачёт - передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	13	5	Передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	14	6	Зачёт - передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	15	7	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	16	8	Зачёт - верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2

II курс II семестр				
Раздел 3. Атлетизм	1	1	Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости.	2
	2	2	Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	3	3	Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4	4	Зачет - подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5	5	Зачет - пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	6	6	Зачет - упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	Самостоятельная работа			2
Раздел 4. Баскетбол	7	1	Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача, двойной шаг.	2
	8	2	Упражнения ОФП. Игра.	2
	9	3	Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	2
	10	4	Зачет - передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и ДВОЙНОГО шага. Игра.	2
	11	5	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	12	6	Зачёт - 4^9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и ДВОЙНОГО шага. Игра.	2
	13	7	Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	14	8	Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра.	2
	15	9	Зачет - бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2
	16	10	Бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра.	2
	17	11	Зачет - штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	2
Раздел 5. Туризм	18	1	История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	2
	19	2	Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе.	2

III курс I семестр				
Тема 1. Лёгкая атлетика	1	1	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	2	2	Упражнения на выносливость. Игра.	2
	3	3	Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
	4	4	Зачет - бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	5	5	Зачет - бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно силовых качеств. Игра.	2
	6	6	Зачет - прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
Тема 2. Волейбол	7	1	Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	8	2	Нижняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра.	2
	9	3	Зачёт - передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра.	2
	10	4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра	2
	11	5	Зачёт - передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра.	2
	12	6	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра.	2
	13	7	Зачёт - верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	Самостоятельная работа			2

III курс II семестр				
Тема 3. Атлетизм	1	1	Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности.	2
	2	2	Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	3	3	Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4	4	Зачет - подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5	5	Зачет - сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
	6	6	Зачет - упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
Тема 4. Баскетбол	7	1	Правила соревнования. Правила начисления очков	2
	8	2	Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра.	2
	9	3	Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра.	2
	10	4	Зачёт - ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра.	2
	11	5	Зачёт - передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра.	2
	12	6	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	2
	13	7	Зачёт – 4х9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и ДВОЙНОГО шага. Игра.	2
	14	8	Зачёт - штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра. Зачёт - штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра.	2
	Самостоятельная работа			2

IV курс I семестр				
Тема 1. Лёгкая атлетика	1	1	Физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разный возрастной период	2
	2	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	2
	3	3	Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	2
	4	4	Зачет - бег 30 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Спортивные игры.	2
	5	5	Зачет - бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Спортивные игры.	2
	6	6	Зачет - бег 100 м. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2
	Самостоятельная работа			2
Тема 2. Волейбол	7	1	Развитие и современное состояние волейбола. Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	8	2	Зачёт - передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра.	2
	9	3	Зачёт - передача мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча. Игра.	2
	10	4	Зачёт - подача мяча сверху. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра.	2
	11	5	Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2
	12	6	Зачёт - верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра.	2
	13	7	Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра.	2

IV курс II семестр				
Тема 3 Атлетизм	1	1	Олимпийское движение Упражнение на тренажерах.	2
	2	2	Зачёт – подтягивание на перекладине, пресс-за 1 мин. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры	2
	3	3	Зачёт – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на тренажерах. Упражнение в равновесии. Игра	2
	4	4	Зачёт – упражнение на гибкость. Упражнение на тренажерах. Упражнение с гантелями и штангой. Спортивные и подвижные игры	2
	Самостоятельная работа			2
Тема 4. Баскетбол	5	1	Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра	2
	6	2	Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра	2
	7	3	Зачёт – передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра	2
	8	4	Зачёт – Штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с места и в движении. Игра	2
	9	5	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	2
	10	6	Дифференцированный зачёт	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели,
- тяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,
- ультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины носит практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких общепрофессиональных дисциплин как физика, математика должно предшествовать освоению учебной дисциплины или изучается параллельно.

Теоретические и практические занятия проводятся в учебном кабинете

физической культуры.

Текущий контроль обучения и промежуточная аттестация складываются из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования

промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

4.3 Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Выскребец Евгений Григорьевич
Образование	высшее, Волгоградский институт физической культуры, 1992 г., ТУ – III - № 897126, специальность: Физическая культура, тренер по спорту
Курсы повышения квалификации	-
Категория, педагогическое звание	-

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Лескин Владимир Николаевич
Образование	1) высшее, Ворошиловградский педагогический институт, 1988 г., РВ № 766481, специальность: Физическое воспитание, учитель физической культуры 2) магистратура, ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», 2024 г., 108131 0793345, направление подготовки: Управление персоналом, магистр
Курсы повышения квалификации	-
Категория, педагогическое звание	-

4.4. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320с.

Электронные издания:

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. 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: 31.10.2021).

3. 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: 31.10.2021).

Дополнительные источники:

1. 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 : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

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 : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения; - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	Отражение в реферате роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровье-сберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, реферат
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - взаимодействовать с коллегами	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ, фронтальная беседа, устный опрос, тестирование