

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 25.05.2023 № 106.1-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**социально-гуманитарный цикл  
основной образовательной программы  
27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и  
услуг (по отраслям)**

**Сызрань, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой комиссии  
от 17.05.2023 № 9  
Председатель ЦК Ситникова Е.В.

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП  
по специальности 27.02.07  
Управление качеством продукции,  
процессов и услуг (по отраслям)  
от 19.05.2023

Составитель:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа учебной дисциплин СГ.01 История России разработана на основе ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 14.04.2022 № 234.

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Документационное обеспечение управления и архивоведение», требований демонстрационного экзамена.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№ п/п</b> | <b>Название разделов</b>   | <b>Стр.</b> |
|--------------|--|-------------|
| 1            | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины   | 4           |
| 2            | Структура и содержание учебной дисциплины  | 7           |
| 3            | Условия реализации учебной дисциплины  | 14          |
| 4            | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины  | 16          |
| 5            | Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения | 17          |

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «СПК».

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

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу ООП.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

#### **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 специальности;

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средств профилактики перенапряжения

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями:

- ПК 1.1. Оценивать соответствие качества поступающих в организацию сырья, материалов, полуфабрикатов, комплектующих изделий техническим регламентам, стандартам (тех. условиям), условиям поставок и договоров.
- ПК 1.2. Определять техническое состояние оборудования, оснастки, инструмента, средств измерений и сроки проведения их поверки на соответствие требованиям нормативных документов и технических условий (по отраслям).
- ПК 1.3. Применять методы и средства технического контроля, согласно этапам технологического процесса производства продукции (работ, услуг) (по отраслям).
- ПК 1.4. Осуществлять мониторинг соблюдения основных параметров технологических процессов на соответствие требованиям нормативных документов и технических условий.
- ПК 1.5. Оценивать качество изготовления и сборки изделий различной сложности (по отраслям).
- ПК 1.6. Оценивать соответствие готовой продукции, условий ее хранения и транспортировки требованиям нормативных документов и тех. условий.
- ПК 1.7. Осуществлять документационное сопровождение деятельности по техническому контролю качества продукции (работ, услуг).
- ПК 2.1. Подготавливать технические документы (заключения) о соответствии качества поступающих в организацию сырья, материалов, полуфабрикатов, комплектующих изделий техническим регламентам, стандартам и техническим условиям.
- ПК 2.2. Подготавливать технические документы и соответствующие образцы продукции для предоставления в испытательные лаборатории для проведения процедуры сертификации.
- ПК 2.3. Оформлять документацию на подтверждение соответствия продукции (работ, услуг) в соответствии с установленными требованиями.
- ПК 2.4. Разрабатывать стандарты организации, технические условия для их учета при производстве, хранении, транспортировке и при утилизации продукции.
- ПК 3.1. Систематизировать данные о качестве продукции (услуг), причинах возникновения дефектов (брака).
- ПК 3.2. Анализировать причины снижения качества продукции (работ, услуг) и формировать предложения по их устранению.
- ПК 3.3. Осуществлять анализ рекламаций и претензий к качеству продукции (работ, услуг).
- ПК 3.4. Разрабатывать мероприятия по предотвращению выпуска продукции (работ, услуг), не соответствующих требованиям технических регламентов, стандартов (технических условий), утвержденным образцам (эталонам) и технической документации, условиям поставок и договоров.

В процессе освоения учебной дисциплины студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

– ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

– ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

– ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

– ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

– ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

– ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

– ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

– ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

– ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента – 110 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 110 часов;
- самостоятельная работа студента – не предусмотрена.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                              | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                  | 110                  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)       | 110                  |
| в том числе:   |                      |
| теоретическое обучение                                 | 8                    |
| лабораторные работы                                    | не предусмотрено     |
| практические занятия                                   | 102                  |
| курсовая работа (проект)                               | не предусмотрено     |
| контрольные работы                                     | не предусмотрено     |
| Самостоятельная работа                                 | не предусмотрено     |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |                      |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов      | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------------|
| <b>Раздел 1</b><br><b>Легкая атлетика</b>  |  | <b>20</b>        |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b><br>Лекция по теме:<br>– Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс);<br>– Взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (3курс) | 4                | 1                |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1/2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.<br>3. Бег 100м на время.<br>4. Равномерный бег: девушки - 800м, юноши – 1200м.<br>5. Бег 400м на время.<br>6. Эстафета 4x100м, 4x400м   | 12               |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |                  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Бег на длинные дистанции, развитие выносливости</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1                |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу.<br>2. Бег 1000м на время, 2000м без учета времени.   | 4                |                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |                  |



|  |   |                  |     |
|--|---|------------------|-----|
| <b>Раздел 2<br/>Настольный теннис</b>  |   | <b>12</b>        |     |
| <b>Тема 2.1<br/>Развитие гибкости,<br/>игры по<br/>упрощенным<br/>правилам</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.<br>3. Игры по упрощенным правилам. | 4                |     |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 2.2<br/>Игры по правилам,<br/>развитие<br/>координации</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Комплекс упражнений на скакалке.<br>2. Игры по круговой системе с равным соперником                                    | 4                |     |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 2.3<br/>Игры по н/теннису<br/>в условиях<br/>соревнования</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1/2 |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП<br>2. Соревнование по круговой системе в подгруппах   | 4                |     |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Раздел 3 Баскетбол</b>  |   | <b>24</b>        |     |
| <b>Тема 3.1<br/>Способы<br/>передвижения и<br/>владения мячом,<br/>развитие скоростно-<br/>силовых качеств</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом.<br>2. Игры по упрощенным правилам                               | 4                |     |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 3.2<br/>Технические<br/>приемы в защите,</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Комплекс прыжковых заданий.  | 4                |     |

|   |  |                  |     |
|---|--|------------------|-----|
| <b>развитие скоростно-силовых качеств</b>                                       | 2. Индивидуальные технические приемы в защите  |                  |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 3.3<br/>Зачет</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1/2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Зачетные задания<br>2. Двусторонняя игра  | 4                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 3.4<br/>Основы здорового образа жизни</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Лекция по теме:<br>– Вред и профилактика курения, алкоголизма и наркомании (2курс);<br>– Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития (3курс) | 4                | 1   |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 3.5<br/>Технические приемы в нападении, развитие силы и координации</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Круговая тренировка.<br>2. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом<br>3. Нормативы по специальной подготовке.<br>4. Игры по упрощенным правилам   | 8                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Раздел 4 Волейбол</b>   |                  |     |
| <b>Тема 4.1<br/>Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Комплекс беговых заданий.<br>3. Прием и передача мяча   | 4                |     |

|   |   |                  |     |
|---|---|------------------|-----|
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 4.2</b><br><b>Прием и передача мяча, развитие координации</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Прием и передача мяча.<br>2. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии<br>3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2ой линии | 6                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 4.3</b><br><b>Техника подачи мяча, развитие прыгучести</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Прыжковые задания.<br>2. Игровые задания.<br>3. Подача мяча.<br>4. Двусторонняя игра   | 8                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1/2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по специальной подготовке.<br>2. Двусторонняя игра   | 4                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Игры по волейболу в условиях соревнования</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  |                  | 1/2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Двусторонняя игра.<br>3. Сформировать команды и судейскую коллегию.<br>4. Соревнование по круговой системе в группе                    | 8                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |     |

|   |  |                  |     |
|---|--|------------------|-----|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
| <b>Раздел 5<br/>Общая физическая<br/>подготовка</b>                               |  | <b>24</b>        |     |
| <b>Тема 5.1<br/>Строевые<br/>упражнения,<br/>развитие гибкости</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1   |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Инструктаж по технике безопасности.<br>2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении.<br>3. Комплекс упражнений на гибкость.  | 4                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
| <b>Тема 5.2<br/>Комплексы<br/>упражнений</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1/2 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Комплексы ОРУ, ЛФК и производственной гимнастики.<br>2. Упражнения системы йога.<br>3. Комплекс упражнений на тренажерах и кардиотренажерах.<br>4. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, оздоровительный бег.            | 8                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
|   |  |                  |     |
| <b>Тема 5.3<br/>Профессионально-<br/>прикладная<br/>физическая<br/>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  | 1   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Комплексы силовых упражнений с собственным весом, со свободными весами.<br>2. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.<br>3. Прикладные упражнения и задания.<br>4. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время | 8                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |     |
|   |  |                  |     |
| <b>Тема 5.4<br/>Дифференцированный<br/>зачет</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | 1/2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b><br>1. Нормативы по ОФП.<br>2. Зачетные задания  | 4                |     |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |     |

|   |   |                         |  |
|---|---|-------------------------|--|
|   | <b>Контрольные работы</b>                 | не предусмотрено        |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | не предусмотрено        |  |
| <b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>                                 |   | <b>не предусмотрено</b> |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</b> |   | <b>не предусмотрено</b> |  |
| <b>Всего часов</b>  |   | <b>110</b>              |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортивных сооружений: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, открытая спортивная площадка.

##### **Оборудование спортивного зала, спортивной площадки:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- тренажеры
- беговая дорожка

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомеры, рулетка
- эстафетные палочки
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- палки гимнастические, скакалки, обручи
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики, маты
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

#### **Информационное обеспечение обучения**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

#### Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Формы и методы оценки  |
|---|---|--|
| <p><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основ здорового образа жизни;</li> <li>– условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>– средств профилактики перенапряжения</li> </ul>  | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>   | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– сдаче зачета, дифференцированного зачета</li> </ul>   |
| <p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <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 профессии (специальности);</li> </ul> | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– участии в играх, соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета, дифференцированного зачета</li> </ul> |



## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема учебного занятия  | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения              | Формируемые компетенции  |
|-------|--|--------------|---|--|
| 1.    | Тема 1.1<br>Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности                          | 4            | Беседы с использованием интернет ресурсов                     | ОК 02, ОК 03<br>ОК 05, ОК 06<br>ОК 09                          |
| 2.    | Тема 1.2<br>Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) | 12           | Соревновательный метод при выполнении заданий                 | ОК 03, ОК 04<br>ОК 05, ОК 06<br>ОК 08                          |
| 3.    | Тема 2.4<br>Игры по н/теннису в условиях соревнования  | 4            | Деловая игра<br>Соревновательный метод при выполнении заданий | ОК 04, ОК 05<br>ОК 06, ОК 07<br>ОК 08, ОК 09                   |
| 4.    | Тема 3.2<br>Технические приемы в нападении, развитие силы и координации                                    | 4            | Выполнение заданий по методу круговой тренировки              | ПК 1.3<br>ОК 01, ОК 03<br>ОК 05, ОК 07<br>ОК 08                |
| 5.    | Тема 3.4<br>Основы здорового образа жизни  | 4            | Беседы с использованием интернет ресурсов                     | ОК 02, ОК 03<br>ОК 05, ОК 06<br>ОК 09                          |
| 6.    | Тема 4.5<br>Игры по волейболу в условиях соревнования  | 8            | Деловая игра<br>Соревновательный метод при выполнении заданий | ОК 04, ОК 05<br>ОК 06, ОК 07<br>ОК 08, ОК 09                   |
| 7.    | Тема 5.2<br>Комплексы упражнений   | 8            | Деловая игра.<br>Использование тренажеров                     | ПК 1.3, ПК 3.4<br>ОК 01, ОК 02<br>ОК 04, ОК 05<br>ОК 06, ОК 08 |
| 8.    | Тема 5.3<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | 8            | Использование тренажеров                                      | ПК 1.3, ПК 3.4<br>ОК 01, ОК 02<br>ОК 04, ОК 05<br>ОК 06, ОК 08 |