

	Министерство образования и науки Республики Бурятия
	ГБПОУ «Колледж традиционных искусств народов Забайкалья»
	Основные процессы образовательной деятельности
	Реализация ОПОП
	Рабочая программа учебной дисциплины СК КТИНЗ ПО 2.4.34.2023

ОБСУЖДЕНО  
Председатель  
методобъединения

*Ж.К. Тудупова* Ж.К. Тудупова

«13» февраля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зав. метод.отделом

*Т.Д. Тугутова* Т.Д. Тугутова

«14» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КТИНЗ

*Н.Ц. Сандеж* Н.Ц. Сандеж

«14» февраля 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.02.16 Туризм и гостеприимство

2023 г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.16, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация - разработчик: ГБПОУ «Колледж традиционных искусств народов Забайкалья»

Составитель: Будаева Жанна Николаевна, преподаватель спец.дисциплин  
ГБПОУ КТИНЗ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6 и ЛР 1-22

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### Учебная дисциплина призвана формировать следующие общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### Личностные результаты в соответствии с ФГОС СОО:

ЛР1 Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 2 Гражданская позиция, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 4 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР 5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЛР 7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

- ЛР 8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
- ЛР 9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
- ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
- ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
- ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- ЛР 16 Осознание себя гражданином и защитником великой страны;
- ЛР 17 Проявление активной гражданской позиции, демонстрация приверженности принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участие в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивное взаимодействие и участие в деятельности общественных организаций.
- ЛР 18 Соблюдение норм правопорядка, следование идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльность к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличие от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрация неприятия и предупреждение социально опасного поведения окружающих.
- ЛР 19 Проявление и демонстрация уважения к людям труда, осознание ценности собственного труда. Стремление к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 20 Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятие традиционных ценностей многонационального народа России.
- ЛР 21 Проявление уважения к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 22 Осознание приоритетной ценности личности человека; уважение собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 23 Проявление и демонстрация уважения к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
- ЛР 24 Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 25 Забота о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 26 Проявление уважения к эстетическим ценностям, обладание основами эстетической культуры.

ЛР 27 Принятие семейных ценностей, готовность к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрация неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 28 Принимающий осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; проявляющий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

ЛР 29 Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 30 Проявляющий способность самостоятельно реализовывать свой потенциал в профессиональной деятельности

ЛР 31 Ответственного относящийся к выбору жизненного пути и реализации целей профессиональной деятельности.

ЛР 32 Совершенствующий навыки совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, оценивая смысл и последствия своих действий.

ЛР 33 Развитие мотивации к обучению в различных областях знаний; добросовестное, ответственное и творческое отношение к различным видам трудовой деятельности.

ЛР 34 Проектное мышление, эффективное взаимодействие с членами команды и сотрудничество с другими людьми; использование конструкторской, нормативно-технической и производственно-технологической документации, проявление стремления к созидательному труду.

ЛР 35 Осознанное выполнение профессиональных требований, ответственность, пунктуальность, дисциплинированность, трудолюбие.

ЛР 36 Критическое мышление, нацеленность на достижение поставленных задач; демонстрация профессиональной компетентности.

ЛР 37 Осознанное соблюдение социальных (общественных) норм и выполнение правил внутреннего распорядка техникума.

ЛР 38 Стремление к овладению профессиональными и общими компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий и трудовыми функциями в соответствии с профессиональным стандартом.

ЛР 39 Способность оценивать результаты своей учебной деятельности и профессионального развития.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 236 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 100 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки обучающегося	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	126
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-5 семестр) дифференцированный зачет (6 семестр)	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды формируемых компетенций
<b>Раздел 1.</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия</b>	20	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР3-7, 11-13
	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
	2	Совершенствование техники низкого и высокого старта.	2	
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60 м.	2	
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	2	
	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега 4x100 м.	2	
	7	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты с трех шагов.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>	16	
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2	
		Составление и выполнение комплекса ОРУ	2	
		Ежедневный бег	2	
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2	
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2	
		Бег в медленном темпе.	2	
	Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств	2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП	2		
<b>Тема 1.2. Баскетбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	14	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	8	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
	9	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники штрафного броска.	2	
	10	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
	11	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники игры в нападении.	2	



	12	Зачет	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		18	3	
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
	Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2		
	Передача мяча в усложненных условиях		2		
	Работа с двумя мячами		2		
	Броски на результат с линии штрафного броска		2		
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		2		
	Занятия в спортивных секциях		2		
<b>Раздел 2.</b>			<b>36</b>		
<b>Тема 2.1. Волейбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	20	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	13	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	2		
	14	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	2		
	15	Совершенствование техники нижней и верней подачи мяча	2		
	16	Совершенствование техники боковой подачи мяча	2		
	17	Совершенствование техники игры в защите и нападении	2		
	18	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	2		
	19	Совершенствование техники нападающего удара	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		12	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	Перемещение по зонам площадки		2		
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2		
	Подача на результат по зонам.		2		
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2		
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2		
Выполнение подачи мяча в прыжке.		2			

<b>Тема 2.2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>Практические занятия</b>	8	3		
	20	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц	2			
	21	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2			
	22	Упражнения на развитие мышц ног	2			
	23	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2			
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	3		
	Утренняя гимнастика		2			
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2			
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2			
	Упражнения для мышц брюшного пресса		2			
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b>	24	<b>Практические занятия</b>	8	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39	
	25	Совершенствование техники низкого старта	2			
	26	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, в длину с разбега	2			
	27	Зачет	2			
		<b>Самостоятельная работа</b>		8		3
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
		Ежедневный бег		2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
		Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
<b>Раздел 3.</b>			<b>28</b>			
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	14	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39	
	28	Совершенствование техники высокого и низкого старта	2			
	29	Совершенствование техники бега на 30 м	2			
	30	Совершенствование техники бега на 60 м	2			
	31	Совершенствование техники бега на 100 м	2			
	32	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	2			

		<b>Самостоятельная работа</b>	18		
		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	2	3	
		Ежедневный бег	2		
		Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
		Бег трусцой	2		
		Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	3	
		Составление и выполнение комплексов ОФП	2		
		Специальные подготовительные упражнения бегуна.	2		
		Длительный кросс до 15-18 мин.	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
<b>Тема 3.2. Волейбол.</b>		<b>Практические занятия</b>	14	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39
	33	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2		
	34	Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча	2		
	35	Совершенствование техники боковой подачи мяча, передачи мяча в парах.	2		
	36	Зачет	2		
		<b>Самостоятельная работа</b>	14	3	
		Перемещение по зонам площадки	2		
		Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2		
		Подача на результат по зонам.	2		
		Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	2		
		Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2		
		Выполнение подачи мяча в прыжке.	2		
		Занятия в спортивных секциях	2		
	<b>Раздел 4.</b>			<b>38</b>	
<b>Тема</b>	<b>4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	18	3	

<b>Баскетбол</b>	37	Совершенствование техники ведения мяча (правой, левой рукой)	2		ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	38	Совершенствование техники передачи мяча, передача мяча в парах	2		
	39	Совершенствование техники передачи мяча в движении	2		
	40	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, по кольцу со штрафной линии	2		
	41	Совершенствование техники игры в нападении и защите	2		
	42	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		14		
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
		Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами			
Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2			
Передача мяча в усложненных условиях		2			
Работа с двумя мячами		2			
Броски на результат с линии штрафного броска		2			
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>		10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	43	Упражнения на развитие мышц ног	2		
	44	Совершенствование работы со скакалкой	2		
	45	Упражнения на развитие плечевого пояса	2		
	46	Совершенствование методики проработки мышц плечевого пояса	2		
	47	Совершенствование методики проработки мышц пресса	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	3	
	Утренняя гимнастика		2		
	Составление и выполнение комплекса ОРУ		2		
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног		2		

	Упражнения для мышц брюшного пресса		2		
<b>Тема 4.3. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия</b>	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	48	Совершенствование прыжка в длину с разбега и с места	2		
	49	Совершенствование техники метания гранаты, метания гранаты с 3-х шагов	2		
	50	Зачет	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		12		
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2	3	
	Бег трусцой		2		
	Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
<b>Раздел 5.</b>		<b>18</b>			
<b>Тема 5.1. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	51	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	52	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	53	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2		
	54	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	55	Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		13	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		2		
	Составление и выполнение комплексов ОФП		2		
	Длительный кросс до 15-18 мин.		2		
Занятия в спортивных секциях		1			

<b>Тема 5.2. Волейбол</b>		<b>Практические занятия</b>	8		ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39	
	56	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая.	2	3		
	57	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая, нижняя прямая	2			
	58	Зачет	2			
	<b>Самостоятельная работа</b>		14	3		
	Перемещение по зонам площадки		2			
	Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей.		2			
	Подача на результат по зонам.		2			
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		2			
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2			
	Выполнение подачи мяча в прыжке.		2			
	Занятия в спортивных секциях		2			
<b>Раздел 6.</b>			<b>22</b>			
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>		<b>Практические занятия</b>	12	2	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37- 39	
	59	Совершенствование техники остановки после ведения, передвижения и поворотов.	2			
	60	Совершенствование техники розыгрыша спорного мяча.	2			
	61	Совершенствование техники индивидуальных действий, финты.	2			
	62	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, по кольцу со штрафной линии	2			
		<b>Самостоятельная работа</b>		14		3
		Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком		2		
		Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком		2		
		Совершенствование техники бросков мяча в корзину различными способами		2		
		Совершенствование техники перемещения в игровых действиях		2		

<b>Тема 6.2. Легкая атлетика.</b>		<b>Практические занятия</b>	10	3	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ЛР 3-7,11-12, 16, 18, 24, 33-35, 37-39
	63	Совершенствование техники низкого старта	2		
	64	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		
	65	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
	66	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		
	67	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>		7	3	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		2		
	Ежедневный бег		2		
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		2		
	Бег трусцой		1		
			<b>Всего</b>	<b>236</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Для реализации программы учебной дисциплины в техникуме имеется:

Спортивный зал - размером 12x24, оборудованный для проведения занятий по волейболу, баскетболу, гимнастики.

Тренажёрный зал - размером 15x5, оборудованный для занятий по силовой подготовке.

Спортивная площадка - размером 60x40 оборудованная для занятий по кроссовой подготовке и лёгкой атлетике, футбольное поле.

Оборудование и инвентарь:

Тренажёры для развития силы, штанги, гири, гантели, навесные перекладины, шведские лестницы и скамейки, маты.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, столы и ракетки для настольного тенниса, мячи, лыжный инвентарь.

#### 3.2 Информационное обеспечение предмета

##### Основные источники:

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 07.06.2022).
2. 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> (дата обращения: 07.06.2022).
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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 07.06.2022).

##### Дополнительная литература:

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336> (дата обращения: 07.06.2022).
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086> (дата обращения: 07.06.2022).



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь</b>	
Выполнить учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.	Практические занятия.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия.
Работать с научной и публицистической литературой в области физической культуры и спорта;	Реферат, КП
Совершенствовать силовые, скоростные, координационные способности.	Практические занятия.
Анализировать основные тенденции изменения состояния физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях	Реферат, КП
<b>Знать</b>	
Об особенностях занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;	Практические занятия.
Основы здорового образа жизни.	Реферат, КП
О роли физической культуры, профессиональном и социальном развитии человека.	Реферат, КП
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Практические занятия.
О социально-экономической необходимости специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к труду в современных условиях.	Реферат, КП