

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Красноармейский государственный техникум имени Героя  
Социалистического Труда Николая Никифоровича Пенина»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СО  
«Красноармейский  
государственный техникум  
им. Н.Н Пенина»  
\_\_\_\_\_ / Ладыгина Е.А./

Приказ № 55-1 от 20.06.2025

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура (факультатив )**

**Социально-гуманитарный цикл  
основной образовательной программы**

**09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

с. Красноармейское, 2025

**ОДОБРЕНО**

Методистом

\_\_\_\_\_ А. Ю. Ежова

20.06.2025

Составитель: Смирнов А.П., преподаватель ГБПОУ СО  
«Красноармейский государственный техникум им. Н.Н. Пенина»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» (факультатив ) является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>               | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 07,<br>ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;<br>взаимодействовать с коллегами. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения<br>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей. |

## **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> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>48</b>            |
| теоретическое обучение                                    | 2                    |
| практические занятия                                      | 39                   |
| Самостоятельная работа                                    | 6                    |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>                    | <b>1</b>             |

## 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                       | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                         | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08                                                                     |
|                                                                                                 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2                                                                       |                                                                                                |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                   | 1                                                                       |                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                                                                                                |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                         | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08                                                                     |
|                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                |
|                                                                                                 | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                         | 2                                                                       |                                                                                                |
|                                                                                                 | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на                                                                                                                                                                 | 2                                                                       |                                                                                                |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|
|                                                                                      | дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.                                                                      |   |                            |
|                                                                                      | Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                                                                                                                                                                 | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                        | 1 |                            |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             |   |                            |
|                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                      |   |                            |
|                                                                                      | Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                      | Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени                                                                       | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             |   |                            |
|                                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                      |   |                            |
|                                                                                      | Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                                                                                                                 | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                      | Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.                                                                                     | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                      | Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.                                                                                                           | 2 |                            |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |   |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|
|                                                                                                                     | Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.                                                                                                                     | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |   |                            |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                                                     | Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                          | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                                                     | Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                           | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                                                     | Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|                                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                                                     | Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                           | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                             | 1 |                            |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                            |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                     | Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 2 |                            |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                            |
|                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                     | Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                            |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                     | Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |                            |
| Тема 4.4<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                            |
|                                                                                     | Практическое занятие № 17. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |                            |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |                            |

|                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                            |
|------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                            |
| Тема<br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 5.1. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                            |
|                                                            |      | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                            |
|                                                            |      | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                            |      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1  |                            |
| Раздел 6. Лыжная подготовка                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                            |
| Тема<br>6.1. Лыжная подготовка                             |      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                            |
|                                                            |      | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                            |
|                                                            |      | Практическое занятие № 19. 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).<br>В случае отсутствия снега лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 3  | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                            |      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1  |                            |
| Промежуточная аттестация                                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1  |                            |
| Всего:                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40 |                            |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, 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, утяжелители, 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.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

### **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. Обязательные печатные издания**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).

#### **3.2.2. Основные 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/295964>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование)

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                         | Методы оценки                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p><b>Знания:</b></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 профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</p>    | <p>Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места, патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.</p> <p>ИЛИ</p> <p>Не менее 60% правильных ответов теста.</p> | <p>Портфолио</p> <p>и/или тестирование.</p>            |
| <p><b>Умения:</b></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 профессии;</p> <p>взаимодействовать с коллегами.</p> | <p>Соответствие нормативам</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Наблюдения в ходе выполнения практических работ</p> |