

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«СТВЕРЖДАЮ»  
директор института СПО  
М.С. Гладышева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО*

Базовый уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *43.02.16 Туризм и гостеприимство* (приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *43.02.16 Туризм и гостеприимство* от 12.12.2022 №1100)

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - *Физическая культура, СГ. 04*

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю.

Разработчик(и) рабочей программы:  
Шеменева С. В., преподаватель института СПО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

**Цели** освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- основы проектной деятельности;

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения.

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

– организовывать работу коллектива и команды;

– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

– 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.

**Требования к результатам освоения содержания дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ООП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

**а) общих (ОК):**

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>126</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>126</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>Не предусмотрены</i>
практические занятия	<i>120</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>6</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5 семестры), зачет с оценкой (6 семестр).	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений).	2	2,3
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	2,3
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И. п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	2,3
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	2,3
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2,3
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	2,3
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 7. Техника перемещений волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

<b>Тема 8. Прием и передача мяча</b>	<b>Практическое занятие 8.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2,3
<b>Тема 9. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
<b>Тема 10. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	2,3
<b>Тема 11. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	2,3
<b>Тема 12. Индивидуальные, групповые действия волейболистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
<b>Тема 13. Командные действия волейболистов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Командные действия в нападении и защите.	2	2,3
<b>Тема 14. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 15.</b> Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены».	2	
<b>Практическое занятие 16.</b> Подвижные игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2		

<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 15. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	2	
<b>Тема 16. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2,3
<b>Тема 17. Ведение мяча и его виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2,3
<b>Тема 18. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 21.</b> Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
<b>Тема 19. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 23.</b> Овладение навыками личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	2	
<b>Тема 20. Двухсторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие 24.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 21. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 25.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	1,2

	<b>Практическое занятие 26.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП		
<b>Тема 22.</b> <b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 28.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3
	Выполнение комплекса ОРУ, ОФП		
<b>Тема 23.</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 30.</b> Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 24.</b> <b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	2,3
	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

<b>Тема 26. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.	2	2,3
<b>Тема 27. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 34.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 28. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 35.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	2	
<b>Тема 29. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 36.</b> Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».	2	
<b>Тема 30. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	<b>Практическое занятие 37.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
<b>Тема 31. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2,3
	<b>Практическое занятие 38.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 33. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 39.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	

<b>Тема 34. Стретчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 35. Комплекс упражнений на развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	2,3
<b>Тема 36. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	2,3
	<b>Практическое занятие 45.</b> Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 38. Стойки и перемещения в настольном теннисе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
<b>Тема 39. Технические приемы в настольном теннисе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2	
<b>Тема 40. Тактика игры Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Тактические действия игроков в нападении и в защите.	2	
<b>Раздел 8. Бадминтон</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	

<b>Основные стойки, повороты</b>	<b>Практическое занятие 50.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов,	2	1,2
<b>Тема 8.2. Технические приемы в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	2,3
<b>Тема 8.3. Тактика защиты и нападения в бадминтоне</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Освоение приёмов тактики защиты и нападения	2	2,3
	<b>Практическое занятие 53.</b> Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
<b>Раздел 9. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 9.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	2,3
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
<b>Тема 9.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1,2,3
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	

норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие 58.</b> Выполнения заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
<b>Тема 9.3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	2,3
	<b>Практическое занятие 59.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.	2	
	<b>Практическое занятие 60.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
<b>Всего:</b>		<b>126</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.05.2025).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338> (дата обращения: 05.06.2025).

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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 05.06.2025).

4. Зайцев А. А. 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, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2025).

##### Дополнительные источники:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 420 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450> (дата обращения: 05.06.2025).

2. Воронов Н. А. Прикладная физическая подготовка : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19623-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580780> (дата обращения: 10.06.2025).

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <https://minsport.gov.ru/?ysclid=lwuozzrtdk759653537>
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.05.2024).
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 20.05.2024).
5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2024).

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

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

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b><u>знать:</u></b>	ОК 4 ОК 8	Темы рефератов, докладов, сообщений.

<p>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности;</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b><u>уметь:</u></b></p> <p>– организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</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>Комплект заданий для тестирования.</p> <p>Задания для контрольной работы.</p> <p>Задания для практической работы.</p> <p>Вопросы для собеседования</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>зачет с оценкой.</p>
--	--	--

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
---	--	--