

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО на
заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных
модулей в области
физической культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению
экспертным советом
Архангельского
педколледжа
Протокол №3
от «19» мая 2025 г.
Председатель
экспертного совета:
Т.С. Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«20» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 53.02.01 Музыкальное образование.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчик: Жаденова Ю.А., преподаватель

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 03, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	186/ 372
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в т. ч.:	
практические занятия	136
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	186
Лекций	50
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>3 семестр</i>		<i>30</i>	
Раздел 1. Знания о физической культуре		186/136	
Тема 1. Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	2	
	2. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	2	
	3. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	2	
	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон	2	

	Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		22	
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	1 Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование), Прыжки в длину с места.		
	2 Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Практическое занятие 1. «Комплекс ОРУ и СБУ для лёгкой атлетики. Равномерный бег».	2	
	2. Практическое занятие 2. «Бег на короткие дистанции. Техника низкого, среднего, высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширования. Бег 100 метров»	6	
	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с места»	2	
	4. Практическое занятие 4. «Бег на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	12	
Тема 2 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	12	ОК 1
	1. Передвижение, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		ОК 2
	2. Правила игры в баскетбол.	2	ОК 3
	3. Техника безопасности.		ОК 4
	4. Двусторонняя игра		ОК 6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	ОК 7
	1. Практическое занятие 5. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Ведение мяча на месте различными способами.	2	ОК 8 ОК 9 ОК 10

	2. Практическое занятие 6. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	ОК 11
	3. Практическое занятие 7. 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.	4	
	4. Практическое занятие 8. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой за спиной.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений. Выполнение комплекса элементов подвижных и спортивных игр. Специальные упражнения для техники блокирования.	12	
4 семестр		50	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Раздел 1. Знания о физической культуре		10	
Тема 1. Здоровый образ жизни современного человека	Содержание учебного материала		
	1 Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	2	
	2 Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.	2	
	3 Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни	2	
	4 Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека	2	
	5 Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		40	
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	15	ОК 1 ОК 2 ОК 3
	1. Овладение и совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно		

	одношажного, одновременно двухшажного хода.		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
	3. Овладение и совершенствование техники подъёмов скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке»		
	4. Изучение строевых упражнений с лыжами. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	5. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км и прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	15	
	1. Практическое занятие 9. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
	2. Практическое занятие 10. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	4	
	3. Практическое занятие 11. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	
	4. Практическое занятие 12. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
	5. Практическое занятие 13. Прохождение дистанции 2 км;5км с учетом времени.	1	
	6. Практическое занятие 14. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости Выполнение комплекса упражнений на развитие частоты движений Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	15	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	15	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	1. Совершенствование техники перемещения. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		
	2. Правила игры.		
	3. Техника безопасности игры.		

	4. Совершенствование техники передач двумя руками сверху/двумя руками снизу над собой и в парах		ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	5. Совершенствование техники нижней прямой подачи		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	15	
	1. Практическое занятие 16. ТБ на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения волейболиста. Совершенствования техники выполнения передач двумя руками сверху и снизу над собой.	4	
	2. Практическое занятие 17. Совершенствования техники выполнения передач двумя руками сверху и снизу в парах.	4	
	3. Практическое занятие 18. Совершенствование техники нижней прямой подачи	4	
	4. Практическое занятие 19. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений Выполнение ОРУ на развитие подвижности, ловкости	15	
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Кросс по пересеченной местности 2000 м. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	2. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 20. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.	4	
	2. Практическое занятие 21. Выполнение специальных беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	3. Практическое занятие 22. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
	4. Практическое занятие 23. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	10	

5 семестр		26	
Раздел 1. Знания о физической культуре		5	
Тема 1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Содержание учебного материала		
	1 Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	2	
	2 Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		22	
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 1
	1 Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие и длинные дистанции		ОК 2
	2 Совершенствование техники на средние дистанции.		ОК 3
	3 Бег на короткие и средние дистанции. Переменный бег		ОК 4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ:		ОК 6
	Практическое занятие 24. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. Бег на 100м.	2	ОК 7
	Практическое занятие 25. Техника челночного бега.	2	ОК 8
	Практическое занятие 26. Бег на средние дистанции 200м., 400м	4	ОК 9
Практическое занятие 27. Равномерный бег. Бег на 2000м., 3000м.	2	ОК 10	
			ОК 11
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	11	ОК 1
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		ОК 2
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		ОК 3
	3. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		ОК 4
	4. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		ОК 6
			ОК 7
			ОК 8
			ОК 9
			ОК 10

	5. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		ОК 11
	6. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	7. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	11	
	1. Практическое занятие 28. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
	2. Практическое занятие 29. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	3. Практическое занятие 30. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
	4. Практическое занятие 31. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
	5. Практическое занятие 32. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса утренней гимнастики; гигиенической гимнастики	11	
6 семестр		28	
Раздел 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		5	
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		
	1 Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	2 Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения	2	ОК 6 ОК 7
	3 Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).	1	ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11

Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность		23	ОК 1
Тема 1 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	15	ОК 2
	1 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.		ОК 3
	2 Двусторонняя игра		ОК 4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ:		ОК 6
	Практическое занятие 33. Освоение техники штрафного броска	4	ОК 7
	Практическое занятие 34. Освоение техники броска после ведения и двух шагов	6	ОК 8
	Практическое занятие 35. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	3	ОК 9
	Практическое занятие 36. Техника броска после ведения, остановки прыжком и шагом.	2	ОК 10
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений. Выполнение комплекса элементов подвижных и спортивных игр. Специальные упражнения для техники блокирования.	15	ОК 11
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 1
1 Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.			ОК 2
2 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, мячами, скакалками.			ОК 3
В том числе практических занятий и лабораторных работ:			ОК 4
Практическое занятие 37. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2		ОК 6
Практическое занятие 38. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	6		ОК 7
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса утренней гимнастики; гигиенической гимнастики	8		ОК 8
			ОК 9
			ОК 10
			ОК 11
7 семестр		21	
Раздел 1 Средства	Содержание учебного материала	10	

физической культуры	1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	ОК 1 ОК 2
	2 Зоны риска физического здоровья учителя	2	ОК 3
	3 Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	ОК 4
	4 Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	2	ОК 6 ОК 7
	5 Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни	2	ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		11	ОК 1
Тема 1. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 2
	1 Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 8
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	8	ОК 9 ОК 10
	Практическое занятие 40. Выполнение комбинации из нескольких элементов	3	ОК 11
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.	21	
8 семестр		31	
Раздел 1 Методы самоконтроля за состоянием организма		10	
	Содержание учебного материала		ОК 1
	1 Объективные и субъективные методы самоконтроля	2	ОК 2
	2 Функциональные пробы как метод самоконтроля	2	ОК 3
	3 Соматометрия и способы ее проведения	2	ОК 4
	4 Здоровое питание. Индивидуальный суточный рацион	2	ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10

			ОК 11
	5 Рациональное питание в условиях крайнего севера. Витамины и минералы.	2	
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность		21	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Тема 1. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники передач двумя руками сверху и снизу.		
	2. Правила игры.		
	3. Техника прямого нападающего удара.		
	4. Тактические действия в волейболе.		
	5. Техника и тактика блокирования.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 41. Совершенствование передач двумя руками сверху и снизу. Упражнения в парах, в тройке.	6	
	2. Практическое занятие 42. Техника прямого нападающего удара после собственного набрасывания, после передачи.	6	
	3. Практическое занятие 43. Блокирование. Техника одиночного и группового блокирования. Тактика блокирования	4	
4. Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3		
5. Практическое занятие 45. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2		
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений Выполнение ОРУ на развитие подвижности, ловкости	31		
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Всего:		186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.olympic.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.nsportal.ru> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
4. ФизкультУРА: Информационный проект по физической культуре и спорту URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	точность в определении роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос
Основы здорового образа жизни	точность в определении принципов, правил здорового образа жизни	устный опрос
<i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	физкультурно-оздоровительная деятельность соответствует установленным требованиям	оценка результатов практических работ
Промежуточная аттестация в форме зачета.		