

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 04.04.2024 18:24:41
Уникальный программный ключ:
528688d78e671e566a007f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Марксовский сельскохозяйственный техникум –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

/И.А. Кучеренко/

«11» ноября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника	Специалист по информационным системам
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08

2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01., ОК 04., ОК 08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Знать	Уметь
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность прогнозировать изменения в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. - готовность к 	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств;
---	--	---

	<p>саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека - готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и
--	--	---

	<p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Потребность в физическом совершенствовании, занятиях в спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>сохранения высокой работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

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	78
в т.ч. в форме практической подготовки	74
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	зачет в 1,2 семестре

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
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический		4	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		ОК 01
	Основные понятия: Физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Психическая и функционально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Требования к зачету.	4	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2 Легкая атлетика		22	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 08
	Бег на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала		ОК 01.,
	Прыжок в длину с разбега.		
	В том числе практических занятий	4	

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
1	2	3	4
	Практическое занятие № 2. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные. Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2 2	ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Метание гранат.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Метание гранат.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. Практическое занятие № 5. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс).	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Бег по пересеченной местности (кросс).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Стартовые ускорения, бег на различных участках (по мягкому и твердому грунту). Практическое занятие № 7. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000-3000м.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Бег на средние дистанции и длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 8. Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции. Практическое занятие № 9. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.	2 2	

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
1	2	3	4
	Практическое занятие № 10. Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Практическое занятие № 11. Бег по дистанции. Финиширование.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1 Правила игры и судейства.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Правила игры и судейства.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки с места, в движении, штрафные броски, после отскока от щита.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Техника игры в	Содержание учебного материала		
	Техника игры в нападении.		

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
1	2	3	4
нападении.	В том числе практических занятий	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Практическое занятие № 15. Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.5 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Тактика игры в защите.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Зонная и смешанная защита. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4 Волейбол		16	
Тема 4.1 Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Техника владения мячом.		
	В том числе практических занятий:	4	
	Практическое занятие № 17. Основные правила проведения соревнований и судейство. Практическое занятие № 18. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Техника игры в защите.		
	В том числе практических занятий:	4	
	Практическое занятие №19. Одиночное и групповое блокирование. Практическое занятие №20. Игра после блока, страховка блока.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3	Содержание учебного материала		

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
1	2	3	4
Техника игры в нападении.	Техника игры в нападении.		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 21. Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, прыжок толчка, удара по мячу.	2	
	Практическое занятие № 22. Двусторонняя игра, судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Тактика игры в волейбол.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 23. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований.	2	
	Практическое занятие № 24. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5 Лыжная подготовка		18	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Содержание учебного материала		
	Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 25. Специальные и подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении.	2	
	Практическое занятие № 26. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	
	Практическое занятие № 27. Прохождение дистанции скользящим шагом.	2	

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
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Овладение общими основами лыжной подготовки.	6	
	В том числе практических занятий: Практическое занятие № 28. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. Практическое занятие № 29. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Практическое занятие № 30. Контрольные нормативы.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	Содержание учебного материала		ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.		
	В том числе практических занятий Практическое занятие № 31. Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа. Практическое занятие № 32. Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Практическое занятие № 33. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	6 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6 Гимнастика		8	
Тема 6.1	Содержание учебного материала		

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
1	2	3	4
Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 34. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки. Практическое занятие № 35. Физкультминутки.	2 2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		ОК 01., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 36. Выполнение страховки и само страховки. Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений. Самостоятельная работа обучающихся	2 -	
Тема 6.3 Акробатика. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала		
	Акробатика. Вольные упражнения.		ОК 01., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 37. Подтягивание на высокой перекладине, упражнение на пресс. Самостоятельная работа обучающихся	2 -	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестре			
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

В открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий входит: футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные печатные источники:

1. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка, М, ЮНИТИ, 2023, 431с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022 — 424с. — (Профессиональное образование).

3. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2023.

3.2.2 Дополнительные печатные источники:

1. _ Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2022 – 91с.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2023 – 132с.

3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2022 – 272с.

4. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры. – М., 2022.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2023.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2023 – 448с. Гриф МинОбрНауки;

7. _ Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 176с. Гриф МинОбрНауки;

8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2023 – 352с. Гриф МинОбрНауки.

i. _ Интернет-ресурсы

1. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для девушек. 10 класс : учебное пособие для СПО / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 208 с. — ISBN 978-5-507-50032-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439982> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей. 10 класс : учебное пособие для СПО / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 230 с. — ISBN 978-5-507-50034-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439988> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для девушек. 11 класс : учебное пособие для СПО / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 198 с. — ISBN 978-5-507-50081-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/439994> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей. 11 класс : учебное пособие для СПО / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 184 с. — ISBN 978-5-507-50120-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447140> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 178 с. — ISBN 978-5-507-53110-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472634> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.4 Дополнительные источники:

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>
2. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>
5. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>
 1. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки результатов	Формы и методы обучения
освоенные умения		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,	Экспертная оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Экспертная оценка выполнения приемов самомассажа и релаксации на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
усвоенные знания		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа
основа здорового образа жизни;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа