

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

\_\_\_\_\_  
Е.В. Бледных  
«01» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура»**  
Технологический профиль

<b>Специальность</b>	15.02.16 Технология машиностроения
<b>Курс</b>	2, 3
<b>Группа</b>	Т-21, Т-31

Ставрополь, 2023

ОДОБРЕНА  
физического воспитания и ОБЖ

Протокол № 10 от 15 мая 2023г.  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

\_\_\_\_\_ О.С. Сизинцова

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 14 от «24» мая 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины....	11
4. Контроль и оценка результата освоения учебной дисциплины...	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.06, ОК.08, ПК 5.4

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.06, ОК.08, ПК 5.4	<p>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- о роли 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>

## **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>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	158
В т.ч. в	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	-
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

2курс				
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4	
	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			22
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».			2
	4. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 60м, 100м»			2
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».			2
	6. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 1000 м на результат»			2
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». Сдача контрольного норматива прыжков в длину с разбега.			2
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места». Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места.			2
9. Практическое занятие «Совершенствование техники челночного бега 3*10 м».	2			
10. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива челночного бег 3*10 м».	2			

	11. Практическое занятие «Техника метания гранаты». Сдача контрольного норматива метания гранаты на результат.	2		
	12. Практическое занятие «Техника метания набивного мяча». Сдача контрольного норматива метание набивного мяча на результат.	2		
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК.06, ОК.08,	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	ПК 5.4	
	13. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр».	2		
	14. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, ловли мяча».	2		
	15. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2		
	16. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2		
	17. Практическое занятие «Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра».	2		
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>34</b>		
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			12
	18. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».			2
	19. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».			2
	20. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».			2
	21. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».			2
	22. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».			2
	23. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов на гибкость».			2

<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	24. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол».			2
	25. Практическое занятие «Совершенствование техники стоек, передвижений».			2
	26. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».			2
	27. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча».			2
	28. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».			2
	29. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, нападающие удары».			2
	30. Практическое занятие «Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча».			2
	31. Практическое занятие «Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча».			2
32. Практическое занятие «Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков».	2			
33. Практическое занятие «Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра»	2			
<b>Тема 1.5.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	34. Практическое занятие «Разучивание и выполнение упражнений с гириями»			2
35. Практическое занятие «Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями.»	2			
<b>Тема 1.6.</b> Совершенствование техники бега на	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
36. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные				



короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	упражнения»		
	37. Практическое занятие «Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;»	2	
	38. Практическое занятие «техники бега; финиширование, специальные беговые упражнения»	2	
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	8	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	39. Практическое занятие «Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий»	2	
	40. Практическое занятие «Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста»	2	
	41. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов»	2	
	42. Практическое занятие « Специальные упражнения для развития основных мышечных групп»	2	
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>82</b>	

### 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2. 1. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			20
	43. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».			2
	44. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».			2
	45. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».			2
	46. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».			2
	47. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».			2
	48. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».			2
	49. Практическое занятие «Технические действия в баскетболе».			2
50. Практическое занятие «Броски мяча по кольцу с места, в движении».	2			
51. Практическое занятие «Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков».	2			

	52. Практическое занятие «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра».	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	53. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	
	54. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук». Подтягивание на результат.	2	
	55. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди». Отжимание на результат.	2	
	56. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота». Сдача норматива на пресс за 30с.	2	
	57. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	58. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
59. Практическое занятие «Совершенствование комплекса гимнастических элементов».	2		
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Бадминтон.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	60. Практическое занятие «Отработка подач»	2	
	61. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов».	2	
	62. Практическое занятие «Отработка нападающего удара «смеш».	2	

	63. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону».	2	
	64. Практическое занятие «Контроль техники подач, ударов справа, слева»	2	
<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	65. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема».	2	
	66. Практическое занятие «Совершенствование техники остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой»	2	
	67. Практическое занятие «Совершенствование техники правила игры и методика судейства. Техника нападения»	2	
	68. Практическое занятие «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра».	2	
	69. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
<b>Тема 2.5 Легкая атлетика._</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4
	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>22</b>	
	70. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	71. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	72. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».	2	

	73. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 60м, 100м»	2	
	74. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	75. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 2000 м на результат»	2	
	76. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	2	
	77. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места». Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	2	
	78. Практическое занятие «Совершенствование техники челночного бега 3*10 м».	2	
	79. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива челночного бег 3*10 м».	2	
	80. Практическое занятие «Техника метания гранаты». Сдача контрольного норматива метания гранаты на результат.	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		2	ОК.06, ОК.08, ПК 5.4
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Итого за 3 курс</b>		<b>78</b>	

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

#### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

#### **3.1. 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.

##### ***Основная литература:***

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 10.03.2023).
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 10.03.2023).
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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 10.03.2023).

##### ***Дополнительные источники литературы***

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518863> (дата обращения: 06.06.2023).
2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-

4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 06.06.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 06.06.2023).
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272> (дата обращения: 06.06.2023).
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805> (дата обращения: 06.06.2023).
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856> (дата обращения: 06.06.2023).
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 21.04.2023). – Режим доступа: по подписке.

### **Журналы**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.04.2023).- Текст: электронный.
2. ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал.Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555> (дата обращения: 19.04.2023).-Текст:

электронный.

3. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал /Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.04.2023).- Текст: электронный.
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 10.05.2023)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Разбирается в основах здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.</p>