

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лесняк Елена Николаевна

Должность: Директор

Дата подписания: 22.09.2026 14:38:45

Уникальный программный ключ:

4f8763c0f69fcc0b76a554a96bba130b42854b57503309a6b8cc637f77303946

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по специальности

**21.02.19**

(код)

**Землеустройство**

(Наименование специальности / профессии)

**Физическая культура**

(Наименование дисциплины)

Кафедра разработчик

**Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин**

Год набора

**2026**

Волгоград, 2026

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки тематического плана и контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ). Освоение дисциплины Физическая культура способствует формированию у обучающихся элементов общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК, ПК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                            | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем учебной дисциплины</b>                                      | <b>170</b>         |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>168</b>         |
| в том числе:                                                         |                    |
| теоретическое обучение                                               | 2                  |
| практические занятия                                                 | 166                |
| Консультации                                                         | 2                  |
| промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой                    | -                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                        | <b>-</b>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3             | 4                                |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>      |                                  |
|                                                                                                        | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2             | ОК 04<br>ОК 08                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | <b>8</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>      |                                  |
|                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.                          | 4             |                                  |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив                                                                                                                                                    | 2             |                                  |
|                                                                                                        | Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив                                                                                                                                                    | 2             |                                  |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>      |                                  |
|                                                                                                        | Техника бега по дистанции. Овладение техникой высокого старта, стартового разбега и финиширования                                                                                                                           | 2             |                                  |
|                                                                                                        | Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                                                                                                                               | 2             |                                  |
|                                                                                                        | Техника бега по дистанции (беговой цикл)                                                                                                                                                                                    | 2             |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                        | <b>8</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>      |                                  |
|                                                                                                        | Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                             | 4             |                                  |
|                                                                                                        | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                            | 4             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                          | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Содержание учебного материала                                                                                                       | 8             |                                  |
|                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                | 8             |                                  |
|                                                                                            | Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок»                                      | 2             |                                  |
|                                                                                            | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                                          | 2             |                                  |
|                                                                                            | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок                          | 4             |                                  |
|                                                                                            | 1 семестр                                                                                                                           | 32            |                                  |
| Раздел 4. Гимнастика                                                                       |                                                                                                                                     |               |                                  |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися          | Содержание учебного материала                                                                                                       | 4             | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                | 4             |                                  |
|                                                                                            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. |               |                                  |
| Тема 4.2. Техника акробатических упражнений                                                | Содержание учебного материала                                                                                                       | 4             | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                | 4             |                                  |
|                                                                                            | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                   |               |                                  |
| Раздел 5. Волейбол                                                                         |                                                                                                                                     |               |                                  |
| Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками        | Содержание учебного материала                                                                                                       | 22            | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                            | Практические занятия                                                                                                                | 22            |                                  |
|                                                                                            | Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками                                                           | 2             |                                  |
|                                                                                            | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке                                                                     | 2             |                                  |
|                                                                                            | Подача мяча: нижняя прямая и нижняя боковая                                                                                         | 2             |                                  |
|                                                                                            | Подача мяча: верхняя прямая                                                                                                         | 2             |                                  |
|                                                                                            | Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары                                                                                         | 2             |                                  |
|                                                                                            | Блокирование нападающего удара                                                                                                      | 2             |                                  |
|                                                                                            | Страховка у сетки                                                                                                                   | 2             |                                  |
|                                                                                            | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу                                                                 | 2             |                                  |
|                                                                                            | Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения                                                                         | 2             |                                  |
|                                                                                            | Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков                    | 2             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                                                           | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                    | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                                                                       | Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков                                                | 2             |                                  |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>                                                                              |                                                                                                               |               |                                  |
| <b>Тема 6.1<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                          | <b>16</b>     | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                   | <b>16</b>     |                                  |
|                                                                                                                       | Техника коррекции фигуры                                                                                      | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса                                                       | 4             |                                  |
|                                                                                                                       | Выполнение упражнений для развития мышц ног и рук                                                             | 4             |                                  |
|                                                                                                                       | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                       | 4             |                                  |
|                                                                                                                       | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                          | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | <i>2 семестр</i>                                                                                              | 46            |                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                                      |                                                                                                               |               |                                  |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.</b>                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                          | <b>8</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                   | <b>8</b>      |                                  |
|                                                                                                                       | Техника безопасности на уроках по л/а. Техника бега на средние дистанции                                      | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                                    | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                            | 2             |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                            |                                                                                                               |               |                                  |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках. Правила игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                          | <b>12</b>     | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                   | <b>12</b>     |                                  |
|                                                                                                                       | Техника безопасности на уроках по спорт. играм. Техника выполнения штрафного броска                           | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Ведение, ловля и передача мяча в парах и тройках                                                              | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                             | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение мяча и бросок после ведения                    | 2             |                                  |
|                                                                                                                       | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                              | 2             |                                  |
|                                                                                                                       |                                                                                                               |               |                                  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения</b>                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                          | <b>12</b>     | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                   | <b>12</b>     |                                  |
|                                                                                                                       | Техника владения баскетбольным мячом                                                                          | 4             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                               | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| баскетбольным мячом                                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»                                           | 4             |                                  |
|                                                                | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом                                       | 4             |                                  |
|                                                                | 3 семестр                                                                                                | 32            |                                  |
| Раздел 4. Бадминтон                                            |                                                                                                          |               |                                  |
| Тема 4.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Поддачи | Содержание учебного материала                                                                            | 4             | ОК 04                            |
|                                                                | Практические занятия                                                                                     | 4             | ОК 08                            |
|                                                                | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.                 | 2             |                                  |
|                                                                | Отработка подач                                                                                          | 2             |                                  |
| Тема 4.2. Нападающий удар. Игра по правилам                    | Содержание учебного материала                                                                            | 4             | ОК 04                            |
|                                                                | Практические занятия                                                                                     | 4             | ОК 08                            |
|                                                                | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                     | 2             |                                  |
|                                                                | Контроль техники подач, ударов справа, слева. Игра по правилам                                           | 2             |                                  |
| Раздел 5. Волейбол                                             |                                                                                                          |               |                                  |
| Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё             | Содержание учебного материала                                                                            | 6             | ОК 04                            |
|                                                                | Практические занятия                                                                                     | 6             | ОК 08                            |
|                                                                | Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                 | 2             |                                  |
|                                                                | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                       | 2             |                                  |
|                                                                | Двухсторонняя игра с применением судейства                                                               | 2             |                                  |
| Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара                    | Содержание учебного материала                                                                            | 8             | ОК 04                            |
|                                                                | Практические занятия                                                                                     | 8             | ОК 08                            |
|                                                                | Техника прямого нападающего удара                                                                        | 4             |                                  |
|                                                                | Отработка техники прямого нападающего удара в игре                                                       | 4             |                                  |
|                                                                | 4 семестр                                                                                                | 22            |                                  |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                      |                                                                                                          |               |                                  |
| Тема 2.4. Метание снарядов                                     | Содержание учебного материала                                                                            | 16            | ОК 04                            |
|                                                                | Практические занятия                                                                                     | 16            | ОК 08                            |
|                                                                | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега | 4             |                                  |
|                                                                | контрольный норматив                                                                                     | 4             |                                  |
|                                                                | Техника метания гранаты                                                                                  | 4             |                                  |

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                  | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
|                                                                                                  | Контрольный норматив: метание гранаты                                                                                                                       | 4             |                                  |
|                                                                                                  | <i>5 семестр</i>                                                                                                                                            | 16            |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                       |                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | <b>8</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                 | <b>8</b>      |                                  |
|                                                                                                  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо                                                              | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.                                                                                        | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке                                                                             | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Отработка техники владения техническими элементами в баскетболе. Учебная игра с применением изученных положений.                                            | 2             |                                  |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>                                                                        |                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | <b>10</b>     | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                 | <b>10</b>     |                                  |
|                                                                                                  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника прямого нападающего удара.                                                                      | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.                                                                                        | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.                                                                            | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                             | 2             |                                  |
|                                                                                                  | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                              | 2             |                                  |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                             |               |                                  |
| <b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | <b>2</b>      | ОК 04<br>ОК 08                   |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                 | <b>2</b>      |                                  |
|                                                                                                  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2             |                                  |
|                                                                                                  | <i>6 семестр</i>                                                                                                                                            | 20            |                                  |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                             |                                                                                                                                                             | <b>168</b>    |                                  |
| <b>Консультация</b>                                                                              |                                                                                                                                                             | <b>2</b>      |                                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета 1 - 5 семестр, в форме зачета с оценкой 6 семестр</b> |                                                                                                                                                             | <b>-</b>      |                                  |
| <b>Всего:</b>                                                                                    |                                                                                                                                                             | <b>170</b>    |                                  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для СПО / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2024. - 287 с. - (СПО)

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / 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>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).

2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». 11

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О

внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).

4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании учебнометодическое пособие / Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. - Пермь ПГНИУ, 2021. - 167 с. - ISBN 978-5-7944-3628-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2160324>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Выполнение нормативов.</li> <li>Защита реферата</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> </ul> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |