

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Узунова Г.П.  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.06.2026 09:52:14  
Уникальный программный ключ:  
0dd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f748245810624e

Приложение №4  
к Основной профессиональной  
образовательной программе  
СПО ССЗ

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(код, наименование)**

**31.02.07 СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЛО  
(код, наименование)**

**ФЕЛЬДШЕР СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ  
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ  
(базовый, углубленный)**

Симферополь, 2026г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
по гуманитарным и  
естественнонаучным дисциплинам  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г.  
Председатель цикловой комиссии  
Яцкина Е. А.

Разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по  
специальности 31.02.07  
Стоматологическое дело  
Утвержденного приказом  
Минпросвещения России от  
25 сентября 2024г. №678

Разработчик:

Иванов А. В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

**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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.07 Стоматологическое дело

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

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <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 данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

## 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>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>112</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	112
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	диф. зачет

## 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4/-</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22/22</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
Совершенствование техники бега на короткие	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	4	

дистанции, технике спортивной ходьбы	финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b>  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 10.</i> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 11.</i> Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 12.</i> Выполнение передачи мяча в парах	2	
	<i>Практическое занятие № 13.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	<i>Практическое занятие № 14.</i> Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 15.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 16.</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 17.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 18</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 19.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<i>Практическое занятие № 20.</i> Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие №21.</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	<i>Практическое занятие №22.</i> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16/12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 23.</i> Отработка строевых приёмов	2	

			ЛР 22, ЛР24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
Техника акробатических упражнений	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<i>Практическое занятие № 24.</i> Отработка техники акробатических упражнений	2	ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<i>Практическое занятие № 25.</i> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<i>Практическое занятие № 26.</i> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<i>Практическое занятие № 27.</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	2	
	<i>Практическое занятие № 28.</i> Контроль комбинации на бревне, бруснях	2	
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>26/26</b>	
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<i>Практическое занятие № 30.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b>  Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 31.</i> Отработка подач	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.3.</b>  Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 32.</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b>  Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<i>Практическое занятие № 33.</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	<i>Практическое занятие №е 34.</i> Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	<i>Практическое занятие № 35.</i> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10/8</b>	
<b>Тема.7.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 22, ЛР24
	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.	2	

	<p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 36. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 37. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>**</b>	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено специальное помещение:

#### **Спортивный зал**

#### **Оборудование учебного кабинета:**

секундомеры -2шт.;

мячи: баскетбольные-10шт., волейбольные-10шт., футбольные-10т.; ворота, корзины-5шт., сетки-5шт., стойки-10шт., ракетки и сетка для игры в бадминтон- 10 комплектов;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели); гимнастическая перекладина, шведские стенки -4шт., разметочные дорожки для прыжков и метания-4шт.

Технические средства обучения:

музыкальный центр – 1шт., колонки – 2шт, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Теннисные столы – 3 шт.

Теннисные ракетки – 20шт.

Теннисные мячики – 100шт.

Учебно-методический комплекс по дисциплине. Дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1 Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.].— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 424 с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).
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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b><u>Знать:</u></b>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни;                      понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><b><u>Уметь:</u></b>                      использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;                      выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;                      выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.                      Регулирование физической нагрузки.                      Владение навыками контроля и оценки.                      Подбор средств и методов занятий</p>