

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал) федерального  
государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»  
(ИФ ГУАП)

Центр среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИФ ГУАП



В.М. Чибинёв

«27» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.09 «Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования

**43.02.16 «ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО»**

Ивангород, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

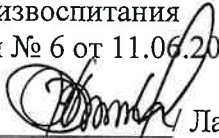
43.02.16

код

Туризм и гостеприимство,

наименование специальности (ей)

а также в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 года № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014 (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2022 г. № 71763), Примерными рабочими программами, разработанными ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» и утвержденными на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, Протокол № 14 от 30.11.2022.

<p><b>РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b> Цикловой комиссией по общеобразовательным дисциплинам, общим гуманитарным социально-экономическим дисциплинам, математическим, естественнонаучным дисциплинам и физвоспитания Протокол № 6 от 11.06.2024 г.</p> <p>Председатель:  Ламерт О.В.</p>	<p><b>РЕКОМЕНДОВАНА</b> Методическим советом Центра СПО ИФ ГУАП Протокол № 6 от 17.06.2024 г.</p>
---	---

Разработчики:

Янковская И.В., преподаватель  
(ФИО)

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.09 Физическая культура

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

Общеобразовательная дисциплина «ОД.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «ОД.09 Физическая культура»: сформировать у обучающихся знания и умения в области Физической культуры, навыки их применения в практической профессиональной деятельности.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15.	ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05, ПР 06.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		

**Планируемые результаты освоения дисциплины** личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР)

#### **Личностные:**

ЛР 01 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и

правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные:**

МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне.

МР 02 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения.

МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

МР 04 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях.

МР 05 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

МР 06 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,

навыками разрешения проблем.

МР 07 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 08 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

МР 09 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

МР 10 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

МР 11 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения.

МР 12 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях.

МР 13 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

МР 14 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.

МР 15 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.

МР 16 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам.

МР 17 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 18 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Предметные:**

ПР 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ПР 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПР 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

ПР 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 06 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины, в т. ч.:</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<b>78</b>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<b>78</b>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
индивидуальный проект (да/нет)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>1 семестр</b>	<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2. Совершенствование техники спринтерского бега	2 2	
<b>Тема .1.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 2. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2 2	
<b>Тема 1.3 Техника прыжка в длину, высоту с разбега</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2 2	
<b>Тема 1.4 Техники метания гранаты</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	2	ОК 08
	1. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
<b>Тема 1.5 Развитие физических способностей</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	2	ОК 08
	1. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	

средствами лёгкой атлетики			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Основная гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
<b>Тема 2.2. Акробатика</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1.Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	2	
2. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2		
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	2	ОК 04
1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.			
<b>Тема 2.4. Аэробика</b>	Содержание учебного материала		
	практические занятия	4	ОК 08
	1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике	2	
2. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. П	2		
<b>Раздел 3 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>12</b>	
	Содержание учебного материала		



<b>Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	практические занятия	2	ОК 08
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
<b>Тема 3.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
<b>2 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Тема.3.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	

культурой при решении профессионально-ориентированных задач			
<b>Тема 3.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	практические занятия	2	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			
<b>Тема 4.1 Обучение технике волейбола</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
<b>Тема 4.2. Терминология и правила игры в волейбол</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
<b>Тема 4.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений</b>	Содержание учебного материала		ОК 04
	практические занятия	2	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2	
<b>Тема 4.4. Тактика игры волейбол</b>	Содержание учебного материала		ОК 04
	практические занятия	4	
	1.Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	2.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>	
	Содержание учебного материала	6	
	практические занятия	6	ОК 08

<b>Тема 5.1. Обучение технике баскетбола</b>	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	2. перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости.	2	
	3.Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
<b>Тема 5.2</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	4	
<b>Тактика игры баскетбол</b>	1.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	2.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры. (Футбол)</b>			

<b>Тема 6.1 Обучение технике футбола</b>	Содержание учебного материала		ОК 04
	практические занятия	4	
	1.Обучение технике футбола	2	
	2.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.	2	
<b>Тема 6.2 Правила игры и методика судейства.</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	1.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
<b>Тема 6.3. Тактика игры в футбол</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	1.Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	2.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
<b>Раздел.7 Бадминтон</b>			

<b>Тема 7.1. Обучение технике бадминтона</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия		
	1.Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
	2.Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	
<b>Тема 7.2 Тактика игры в бадминтон</b>	Содержание учебного материала		ОК 08
	практические занятия	2	
	1. Освоение, совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
<b>Форма промежуточной аттестации зачет с оценкой</b>			
<b>всего</b>		<b>78</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

МКУ «Центр спорта МО город Ивангород» (ФОК)

Имущество (тренажеры, турники, мешки боксёрские, мячи игровые, и.т.д.)

Барьер легкоатлетический тренировочный, с регулировкой высоты 10 Мишень для дартс NODOR Suprabull 2 1

Измерительная лента 100 м 1

Компрессор для накачивания мячей 1

Конус 35 см с отверстиями (желтый) 20

SPALDING Мяч бб TF-250 ALL SURF sinthetik №7 2

GALA BL5591S Мяч волейбольный Pro-LINE 10 FIVB 2

TORRES Мяч гандбольный CLUB р3 2

M1129 Мяч футбольный Memories magic hybrid №5 2

M1216 Мяч футзальный memories master 2

TORRES Набор для настольного тенниса control 9 -2 ракетки и 3 мяча 3

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Белая (0003); SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (желтая (0007); SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Красная (0012); SR)

10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Оранжевая (0001); SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Синяя (0002); SR) 10

040540 Сетка волейбольная pro черная (нить 4 мм), тросс сталь 1\*9.5мм 1

Mad GUY Сумка для футбольных мячей 1

Мячи для настольного тенниса stiga 3\*\*\*(упаковка 3 шт.) ,бел, ITTF approved 3

Эстафетная палочка длинна 35см.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **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>.

2. 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>.

3. 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>.

4. 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>.

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

#### **Дополнительная литература:**

6. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>.

7. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515>.

8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>.

9. 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>.

10. 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>.

11. 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>.

12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 04	Раздел 2 Тема 2.3, Раздел 4 Тема 4.3,4.4 Раздел 6 Тема 6.1	Выполнение упражнений Индивидуальный проект
ОК 08	Раздел 1 Тема 1.1, 1.2,1.3,1.4, 1.5 Раздел 2 Тема 2.1, 2.2, 2.4, Раздел 3 Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, Раздел 4 Тема 4.1, 4.2 Раздел 5 Тема 5.1, 5.2 Раздел 6 Тема 6.2, 6.3, Раздел 7 Тема 7.1,7.2	