

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 22.09.2025 21:23:23  
Уникальный программный ключ:  
cba47a240911a00114be5354c4938c4804716c



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)**

Калужский филиал

Технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной работе  
Т.Н. Пимкина  
«30» *сентября* 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции

Вид подготовки: базовая, на базе основного общего образования

Форма обучения - Очная

Калуга 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Министерством просвещения РФ от 16.08.2024 № 581 по специальности среднего профессионального образования 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции.

Согласовано:

Руководитель технологического колледжа



О.А. Окунева

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b><u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u></b> .....	<b>64</b>
<b><u>1. Общая характеристика</u></b> .....	<b>65</b>
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u> .....	65
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u> .....	65
<b><u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	<b>67</b>
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u> .....	67
<u>2.2. Содержание дисциплины</u> .....	68
<b><u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	<b>75</b>
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u> .....	75
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u> .....	75
<b><u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	<b>76</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового образа жизни.

Дисциплина «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включена в *обязательную часть общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования в по профессии среднего профессионального образования (далее – ПОП-П, ПОП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.20 Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции*

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>6</sup>:

<b>Код ОК</b>	<b>Уметь</b>	<b>Знать</b>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
	определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы	структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах	методы работы в профессиональной и смежных сферах
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02 Использовать современные	определять задачи для поиска информации, планировать процесс	Номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности

<p>средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	поиска, выбирать необходимые источники информации	
	выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска	приемы структурирования информации
	оценивать практическую значимость результатов поиска	формат оформления результатов поиска информации
	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
	использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности	программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства
	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	проявлять гражданско-патриотическую позицию	сущность гражданско-патриотической позиции
	демонстрировать осознанное поведение	традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений
	описывать значимость своей специальности	значимость профессиональной деятельности по специальности
	применять стандарты антикоррупционного поведения	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия <sup>2</sup>	160	
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>	7	-
<b>Всего</b>	<b>160</b>	

## 2.2. Содержание дисциплины

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями.	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами: штангами.	2	
	Освоение упражнений с гирей для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	

	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2	
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		7	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	7	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	1	
	Повороты, торможения.	1	
Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		10	
<b>Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b>	3	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
<b>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Практические занятия</b>	3	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	1	
	Передачи и броска мяча в кольцо с мест, совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
<b>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в</b>	<b>Практические занятия</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	
	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	1	

<b>колонне и кругу.</b>			
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	<b>1</b>	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	<b>1</b>	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности при игре в волейбол.	<b>1</b>	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	<b>1</b>	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	<b>1</b>	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения	<b>1</b>	
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	<b>2</b>	
<b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара	<b>2</b>	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	<b>1</b>	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	<b>1</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>9</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК 01, ОК 02,</b>

<b>Тема 6.1. Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	<b>ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1	
<b>Тема 6.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>	3	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 1000 метров – юноши	1	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1	
Техника метания гранаты, контрольный норматив	1		
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		10	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	10	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика.</b>		10	
<b>Тема 2.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	10	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гирей для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2		
<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		8	
<b>Тема 3.1 Бадминтон</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	2		

	Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Двусторонняя игра.	2 2	
<b>Зачет</b>		2	
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		8	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	8	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	2	
	Овладение коньковым ходом.	2	
	Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 10 км (юноши).	1 1	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		10	
<b>Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b>	3	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
<b>Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	1	
	Передачи и броска мяча в кольцо с мест, совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1 2	
<b>Тема 5.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>	3	<b>ОК 01-04,08 ЛР1-3,5,7,9,10</b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	1	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	

<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения	1	
<b>Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
<b>Тема 6.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Тема 6.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 7.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1	
<b>Тема 7.2. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	1	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1	
	Техника метания гранаты	1	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	1	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта.	1	
	Совершенствование техники низкого старта.	1	
	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>
	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастикой. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	1	
	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гирей для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	1	
<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

##### Реализация программы дисциплины требует наличия:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые.

##### Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая.

##### Легкая атлетика

граната для метания

##### Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, комплект разборных гантелей, комплект гантелей, эспандер кольцевой, комплект медболов.

##### Оборудование для проведения соревнований

рулетка, секундомер, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

##### Прочее

Аптечка медицинская.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года 6. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года).

2. 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 <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286> Юрайт [сайт]. - URL.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва:

Издательство Юрайт, 2023. - 424 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813>

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

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части;</li> <li>- определять этапы решения задачи;</li> <li>- составлять план действия, реализовывать составленный план,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с информацией;</li> <li>- обработка информации для составления комплексов упражнений;</li> <li>- составление комплексов упражнений для производственной гимнастики и профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практических занятий</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>

<p>определять необходимые ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>		
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива;</li> <li>- психологические особенности личности.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение командных видов спорта;</li> <li>- умение взаимодействовать в команде;</li> <li>- проявление лидерских качеств во время командной спортивной игры.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<p><i>Знает:</i></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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными</li> </ul>	<p>Текущий контроль: оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>здоровья для специальности;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- 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);</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
--	--	---