



Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Пермский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Методист



Э.С. Есенеева

«10» июня

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.В. Макарова

«10» июня

2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОДБ.07 Физическая культура

специальности:

**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг
(по отраслям)**

РАЗРАБОТЧИК

Должность	Фамилия, инициалы
Преподаватель	Пирогова А.А.

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ. 07 Физическая культура составлена на основе ФГОС СОО от 17.05.2012г. (с изменениями и дополнениями), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», утвержденной 30.11.2022г., в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (ФГОС № 234 от 14.04.2022г.) и учебным планом.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Пермский агропромышленный техникум»

Рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол №11 от «10» июня 2025г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина ОДБ.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**. Рабочая программа ОДБ.07 Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО от 17.05.2012г.; на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины для ПОО, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», утвержденной 30.11.2022г.; в соответствии с ФГОС по специальности **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.04.2022 г. № 234 и учебным планом.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к циклу «Общеобразовательная подготовка».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического

здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания дисциплины способствует формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5. Формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7.Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л.13.Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм

информационной безопасности;

- **предметных:**

П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - **78** часов, в том числе:

– обязательная учебная аудиторная нагрузка обучающегося - **78** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические работы	76
<i>Итоговая аттестация в форме зачета (1 сем.) и дифференцированного зачета (2 сем.)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
Введение	№ уроков	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций
	2/2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		

				в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.		Практическая работа	2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов
	2/4	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».		Практическая работа	2	
	2/6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2/8	Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.		Практическая работа	2	
	2/10	Овладение техникой бега на средние дистанции, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции и техники		

		прыжка в длину с разбега		
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.		Практическая работа	2	
	2/12	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		
Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		Практическая работа	2 2	
	2/14 2/16	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		Практическая работа	2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности,
	2/18	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 2.2. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.		Практическая работа		

	2/20	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	самостоятельно-сти. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
	2/22	Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.		Практическая работа		
	2/24	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	2/26	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		Практическая работа		
	2/28	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		Практическая работа		Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование

	2/30	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
	2/32	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.		Практическая работа		
	2/34	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
	2/36	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.		Практическая работа		
	2/38	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	2/40	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		Практическая работа		
	2/42	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	2/44	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	

		Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».		Практическая работа		Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
	2/46	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.	2	
	2/48		2	
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		Практическая работа		
	2/50	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	
	2/52		2	
	2/54		2	
Тема 4.3.		Практическая работа		

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.				
	2/56	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.	2	
	2/58	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	
	2/60	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.	2	
Раздел 5. Оценка уровня физического развития				
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения		Практическая работа		
	2/62	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	2	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих
	2/64	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		Практическая работа	2	
	2/66	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		

				технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Тема 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		Практическая работа		Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
	2/68	Техника безопасности занятий.	2	
	2/70	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2	
	2/72	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	
	2/74	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп гантелями, гирей.	2	
	2/76	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.	2	
2/78		Диф.зачет	2	
		Итого	78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивный зал имеет разметку футбольного, волейбольного и баскетбольного поля.

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

Комплект для занятий **лёгкой атлетикой**: нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки, мячи малые резиновые для метания, гранаты весом 500 г, 700 г, мячи малые теннисные, сетка для переноса мячей, рулетка металлическая.

Комплект для занятий **гимнастикой**: скакалки гимнастические, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая.

Комплект для занятий **по общей физической подготовке**: стенки гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины, палки гимнастические, каток гимнастический.

Комплект для занятий **подвижными играми с элементами спортивных игр**: мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи медболы весом 2 кг, насос для накачивания мячей с иглой, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, ворота, канат для перетягивания, жилетки игровые.

Комплект для занятий **по лыжной подготовке**: стеллаж для хранения лыж, лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные.

Открытые спортивные площадки: имеется стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, турник, уличные брусья, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, стойки и сетка волейбольные, баскетбольные щиты. Имеется комната для хранения спортивного инвентаря, раздевалка и кабинет физической культуры.

Контрольно- измерительное, информационное спортивное оборудование и инвентарь: рулетки, свистки судейские, секундомеры, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов), аптечка медицинская.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, используются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Основные печатные и/или электронные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. А.А Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр «Академия» 2015г.

Дополнительные источники:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>.
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136161>.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2008.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
13. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
14. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.:«Питер», 2006.

Интернет - ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
 Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
 Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
 Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
 Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
 Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/
 Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
 Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
 Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Результаты освоения содержания			Формир. ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
		личностные	метапредметные	предметные		
Введение	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Л2. Л3.Л7	М2– М3	П3	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Тест №1
Раздел 1. Легкая атлетика (Л/А)	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г	Л1 – Л2-Л3 – Л7-Л10-Л11.	М2 -М5	П1 - П3,-П5	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и

	(девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.					длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.
Раздел 2. Баскетбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Л2 – Л7- Л9-Л10	М1- М2-М3-М5	П1 - П5 - П6.	ОК 04 ОК 08	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.
Раздел 3. Волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Л2 – Л7- Л9-Л10	М1- М2-М3-М5	П1-П5-П6.	ОК 04 ОК 08	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.
Раздел 4. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до	Л1, Л2, Л9	М1, М2, М3	П1, П2, П3, П4, П5.	ОК 04 ОК 08	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на

	3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.					все группы мышц, воспитание выносливости.
Раздел 5. Оценка уровня физического развития	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Л1- Л4 – Л76	М2 - М3	П1, П2, П3.	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Тема 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	Л1 - Л2-Л11.	М2 – М4	П1 – П2-П4-П5	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.

Тема 7. Бадминтон	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	Л1 - Л2-Л11.	М2 – М4	П1 – П2-П4- П5	ОК 04 ОК 08	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
------------------------------	--	--------------	---------	-------------------	----------------	---