

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горшков Георгий Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.06.2025 12:04:43  
Уникальный программный ключ:  
04d55b8ea2476cfda27c6795d5e9981c9c522fdc

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Московский областной финансово-юридический институт МФЮИ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**приказом Директора МФЮИ**  
**от 7.04.2025 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

для специальности

**38.02.08 Торговое дело**

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № от 12 марта 2025 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 19.07.2023 N 548 (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2023 N 74906)

Рабочая программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Заведующий кафедры М.М. Ковылин

Разработчик: Э.А. Новожилов, преподаватель

Рецензент: А.В. Манин, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	144
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	104
в том числе	
теоретическое обучение	10
практические занятия	94
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	144
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	12
в том числе	
теоретическое обучение	12
практические занятия	
Самостоятельная работа	132
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	2	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	2	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	2		
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	2	
2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	2	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	2	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	2	
3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	2	

мяча.	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	2	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	
Тема 2.4. Судейство	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	
	2. Учебная игра. Судейство	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	2. Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3. Подачи мяча	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
Тема 3.6. Тактика защиты	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	<b>Содержание</b>		OK 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	8	

<b>Тема 4.2.</b> <b>Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Выполнение игровых упражнений. Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома. Выполнение ОРУ без предметов, с предметами. Упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика.		40	ОК 08

Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</b>	
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	

#### 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения		
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м		
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции		
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м		
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м		
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м		
7. Кроссовый бег 2000-3000 м			
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места» 2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»		
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты» 2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»		

	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении» 2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»		
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.		
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. 2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.		
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. 2. Учебная игра. Судейство		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. 2. Правила игры. Учебная игра.		
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара. 2. Совершенствование техники видов блокирования		
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		

<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>				
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.			
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.			
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.			
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.			
4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию			132	ОК 03, ОК 08

<p>разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.          Выполнение игровых упражнений.          Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.          Выполнение ОРУ без предметов, с предметами.          Упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика.          Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.</p>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>2</i>	
<b>Всего:</b>	<i>144</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

#### Спортивный зал

- Раздевалки
- Спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; весы напольные; ростомер; динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры
- Технические средства обучения: компьютер; музыкальный центр
- Программное обеспечение: 1С: Предприятие 8, Kaspersky Endpoint Security, Microsoft Office, Microsoft Visio, Microsoft Visual Studio, Microsoft Windows, Консультант+

#### Спортивная площадка с полосой препятствий

- Беговая дорожка по кругу
- Сектор для прыжка в длину
- Сектор для прыжка в высоту
- Сектор для толкания ядра и метания диска
- Участок с элементами полосы препятствий

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература
Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/129198">https://profspo.ru/books/129198</a>
Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/117112">https://profspo.ru/books/117112</a>
Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/106205">https://profspo.ru/books/106205</a>
Иконникова, О. Н. Шахматы в физической культуре : учебное пособие / О. Н. Иконникова, Р. В. Сидоров. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 140 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/130728">https://profspo.ru/books/130728</a>
Дополнительная литература
Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образо-

вание, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/116614">https://profspo.ru/books/116614</a>
Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина [и др.]. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/131152">https://profspo.ru/books/131152</a>
Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <a href="https://profspo.ru/books/100141">https://profspo.ru/books/100141</a>

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mossport.ru>

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

<https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

<http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

<http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

<https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

<https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов; -тестирования.  Дифференцированный зачет
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Организовывать работу коллектива и команды; Описывать значимость своей специальности;	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показате-	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной

<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>лям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи.</li> </ul> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет.</p>
--	--	---