

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Режевской политехникум»**

Рассмотрено:
на заседании ЦК
Протокол № 10
от «20» июня 2024 г.



Утверждаю:
Директор
С.А.Дрягилева
от «23» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ.04 «Физическая культура»**

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

г. Реж, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
<i>1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	3
<i>1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
<i>2.1 Трудоемкость освоения дисциплины</i>	17
<i>2.2 Содержание дисциплины ООД. 13 Обществознание</i>	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	22
<i>3.1 Материально-техническое обеспечение</i>	22
<i>3.2 Учебно-методическое обеспечение</i>	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

СПО:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, входящим в состав укрупненной группы профессий 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии ОП. 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

программа ориентирована на физическую подготовку, необходимую в профессии ОП.07 23.01.17«Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Цели программы:

- пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение УУПД: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для обобщения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности

		и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение УКД: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,	- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; Овладение УРД: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические</p>
--	---	--

		<p>действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение УРД: а) самоорганизация: --</p>	<p>- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и</p>

	<p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения</p>
--	--	---

		<p>и оказания первой помощи. - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с</p>
--	--	--

		<p>целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных</p>
--	--	---

		<p>систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и</p>
--	--	--

		<p>системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
--	--	---

<p>ПК 1.1. Определять виды и детали швейных изделий в эскизах и лекалах; свойства и качество материалов для изделий различных ассортиментных групп.</p>	<p>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 профессии / специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
---	--	---

Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам повар, кондитер	
направления воспитания	ценностные ориентиры
Гражданское воспитание	<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)</p>
Патриотическое воспитание	<p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p>
Духовно- нравственное воспитание	
Эстетическое воспитание	<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>Проявляющий понимание художественной культуры как</p>

	<p>средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.</p>
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Профессионально-трудовое воспитание</p>	<p>Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <p>Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о значении и</p>

	ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
Экологическое воспитание	<p>Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.</p> <p>Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению другими людьми.</p>
Ценности научного познания	<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</p>

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	64
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	60
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и ценностных ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	4	ОК 1, ОК 4, ОК 8 Ценностный ориентир инвариант: Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
2. Легкая атлетика.	Практические занятия: 1. - Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 2. - Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м.	12	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1 <u>Ценностный ориентир</u> <u>инвариант:</u> Использующий

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. 4. Специальная физическая подготовка (СФП) 5. Техника прыжка в длину с места 6. Контрольные нормативы 		<p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Тема 3. Баскетбол.</p>	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники игры в баскетбол 2. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. 3. Контрольные нормативы. 4. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. 5. Командные действия игроков в нападении и защите. 6. Двусторонняя игра. 	12	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1</p> <p><u>Ценностный ориентир</u> <u>инвариант:</u> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

<p>Тема 4. Волейбол</p>	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники игровых приемов в волейболе. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование техники блокирования 4. Двусторонняя игра. 5. Командные действия. 6. Контрольные нормативы 	<p>12</p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Тема 5. Гимнастика</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.). 2. Акробатические упражнения 3. Вольные упражнения 4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. 	<p>10</p>	<p>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1 <u>Ценностный ориентир инвариант:</u> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>

			уровня физической подготовленности.
Тема 6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Практические занятия. 1. Гимнастика. (владение своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре) 2. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. 3. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивной, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	12	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 1.1 <u>Ценностный ориентир</u> <u>инвариант:</u> Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого часов	64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий
Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические, гимнастические перекладины, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, фитнес мячи, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи. стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Физическая культура и спорт: Учебник / под ред. В. В. Сухомлина. — Москва: Просвещение, 2023.

2. Основы физической культуры: Учебное пособие / А. А. Иванов. — Москва: Юрайт, 2024.

3. Практическая физическая культура: Учебное пособие / Е. П. Смирнова. — Москва: Академия, 2023.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Н. В. Петрова. — Москва: Эксмо, 2024.

5. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / В. М. Кузьмин. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
6. Физическая культура и основы безопасной жизнедеятельности / И. В. Лебедева. — Москва: Просвещение, 2024.
7. Организация и проведение занятий по физической культуре / С. В. Федоров. — Москва: Юрайт, 2025.
8. Физическая культура в профессиональной подготовке / А. А. Смирнова. — Москва: Академия, 2024.
9. Методика преподавания физической культуры: Учебное пособие / Е. В. Зайцева. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
10. Физическая культура и спорт: Учебник / ред. В. И. Бурков. — Москва: Просвещение, 2025.

Электронные издания

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru>
2. Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
3. Официальный сайт компании «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
4. ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/450724>
5. Официальный сайт Президента РФ. URL: <http://www.kremlin.ru>.
6. Официальный сайт Правительства РФ. URL: <http://www.government.ru>
7. Официальный сайт Государственной Думы РФ. URL: <http://duma.gov.ru>
8. Официальный сайт Совета Федерации РФ. URL: <http://council.gov.ru>
9. Официальный сайт Верховного суда Российской Федерации. URL: <http://www.vsrfs.ru>.
10. Официальный сайт Правительства России. URL: <http://www.government.ru>

11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: <http://festival.1september.ru/>
12. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru> 34
13. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. URL: <https://minobrnauki.gov.ru>
14. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор). URL: <https://obrnadzor.gov.ru>
15. Официальный сайт Национальных проектов России. URL: <https://национальныепроекты.рф>
16. Федеральный портал «Российское образование». URL: <https://www.edu.ru>
17. Федеральный портал «Информационно-коммуникационных технологий в образовании». URL: <http://window.edu.ru>
18. Федеральный портал по финансовой грамотности. URL: <https://vashifinancy.ru>
19. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ). URL: <https://fipi.ru>
20. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Минспорта РФ)
21. www.edu.ru (Официальный портал «Российское образование»)
22. www.olimpic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
23. www.gto.ru (Официальный сайт ВФСК «ГТО»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01, ОК 04, ОК 08	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование.
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1	Тема 2. Легкая атлетика	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование. Контрольные нормативы.
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1	Тема 3. Баскетбол	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование. Контрольные нормативы.
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1	Тема 4. Волейбол	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование. Контрольные нормативы.
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1	Тема 5. Гимнастика	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование. Контрольные нормативы.
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1	Тема 6. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Познавательные задания. Написание конспектов. Тестирование. Контрольные нормативы.