



Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Крым  
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»



УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР  
ГБПОУ РК «РКИГ»

\_\_\_\_\_ Е.Ш. Булаш  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 19.01.04 Пекарь



г. Симферополь, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 19.01.04 Пекарь , входящей в укрупненную группу 19.00.00. Промышленная экология и биотехнологии.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: Порохняч А.С., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ»

Рабочая программа учебной дисциплины «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) направления подготовки «ЕН и ОГСЭ»

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ В.В. Ярцева

Рабочая программа учебной дисциплины «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.04 Пекарь .

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Методист \_\_\_\_\_ Я.А. Донченко

©Порохняч А.С.– автор-составитель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.04 Пекарь, входящей в укрупненную группу 19.00.00. Промышленная экология и биотехнологии.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:** учебная дисциплина входит в группу дисциплин общепрофессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;
- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:  
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем программы по предмету	80
Работа во взаимодействии педагога и обучающегося	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>Д/зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала				
	1.	Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования Основы здорового образа и стиля жизни.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП Сочинение на тему: «Спорт это»	1	1
	2.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		1	2
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	Самостоятельная работа обучающихся Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		Выучить понятия гиподинамия и гипокинезия.	8	2
				8	2
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 2. Легкая атлетика.	Практические занятия				
	3	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции(60м.,100 метров, 500м, 1000м, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом.		1	

		Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темповый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне.			
4		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели, метание мяча весом 150гр., метание гранаты весом 500гр (дев.) , 700гр. (юн.). Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов		1	
5.		Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна. Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.	ОРУ, утр.гимн.	1	2
6.		Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки		1	2
7.		Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м.м.	Бег трусцой, утр. гигиенич.гимн. Упр. на развит.силы мышц ног (в индивид.порядке)	1	2
8.		Разучивание прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с места.		1	2
9.		Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег	Выполн.прыжковых упр. (в индив.порядке)	1	2
10.		Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Тестирование в прыжке в длину с места		1	2
11.		Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.). Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя.	Изучение теории метания снаряда ОРУ, утр.гигиенич.гимн.	1	2
12.		Метание теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 с шагов разбега. Подвижные игры.		1	2

**Тема 3.**  
**Спортивные**  
**игры. Волейбол.**

<b>Практические занятия</b>				
13.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности. Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия		1	
14.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки.	Ознакомление с теорией игры в волейбол ОРУ, утр.гимн.	1	2
15.	Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		1	2
16.	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.	Выучить правила судейства сор. по волейболу ОФП для п/п	1	2
17.	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра		1	2
18.	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	2
19.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи.		1	2
20.	Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении	ОРУ, гигиенич.гимн. СФП для п/п	1	2
21.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра		1	2

	22.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	Бег трусцой, утр.гигиен.гимн. Выполнение инд.упр	1	2
	23.	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра		1	2
	24.	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники игры в нападении.	Выполнение инд.упр.	1	2
<b>Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>				
	25.	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	Изучение правил игры в баскетбол ОРУ, СФП для п/п	1	1
	26.	Основы техники владения мячом (дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам.		1	2
	27.	Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из исходного положения на месте, а так же из различных исходных положений в движении, с отскоком от пола.	Индивид.упр.	1	2
	28.	Двусторонняя учебная игра Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг).		1	2
	29.	Жесты судей. Двусторонняя учебная игра	Изучение жестов судей в баскетболе	1	2
	30.	Совершенствование индивидуального владения мячом (дриблинг). Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.		1	2
	31.	Судейство соревнований. Двусторонняя учебная игра	ОФП, утр.гимн.	1	2

	32.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений.		1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов			8	
<b>Тема 5.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Настольный теннис.</b>	<b>Практические занятия</b>				
	33.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам.	Изучение теоретического материала игры в настольный теннис	1	2
	34.	Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг(ПШ), двухшажный: (ДЛ)-слева,(ДП)-справа, одношажный: ОЛ-слева, ОП-справа.		1	2
	35.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой.	ОРУ, утр.гимн.	1	2
	36.	Подача. Техника выполнения подачи. Правила игры.		1	2
	37.	Специальные упражнения теннисиста. Техника приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат	ОРУ, упр.на растягивание связок п/п	1	2
	38	Поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра		1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации.			16	

<b>39-40. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			2	
	<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

**К разделу 2.** Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 4 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак"+".

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование:** дидактические материалы по основным разделам и темам учебной дисциплины «физическая культура» (комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); номера нагрудные; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; ворота для мини-футбола; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. — Текст : непосредственный.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник – 17-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2017. – 176 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 127 с. — Текст : непосредственный.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н.

Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 217 с. — Текст : непосредственный.

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд. испр. — Москва : Юрайт, 2017. — 493 с. — Текст : непосредственный.

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2017. — 125 с. — Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Быченков, С.В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/49867> (дата обращения: 18.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55593> (дата обращения: 18.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. История физической культуры : учебное пособие / составители К.Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 11.05.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 18.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. 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: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Налобина, А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/85498> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106250> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Токарь, Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е.В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) – Электронная библиотека.
2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) – Российский образовательный портал.

Доступность, качество, эффективность.

5. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) – Военная литература.
6. <http://www.rusathletics.com> – Лёгкая атлетика в России.
7. <http://www.basket.ru> – Российская Федерация баскетбола.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль в виде собеседования по определению качества выполненной самостоятельной работы и тематического контроля в виде тестов.</p> <p>Оценка: точное определение параметров ЧС в соответствии нормативно-правовыми актами, планирование и организация неотложных аварийно-спасательных мероприятий.</p>