



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Брянский техникум питания и торговли»

Рассмотрено и одобрено
на заседании МО
кулинарного и торгового профиля
протокол № 10 от 28.05.2026 г.

Утверждено
приказом № 218 от 15.06.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

нормативный срок обучения 2 года 10 месяцев

на базе среднего общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1565 (ред. от 03.07.2024);
- на основе примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденной приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022г.;
- на основе примерной рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от 23 июля 2024 года).

Организация-разработчик ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли».

Разработчики:

Понизова О.В., преподаватель ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Программа учебной дисциплины реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных, для данной профессии.
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья по данной профессии;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины формируются общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	0
практические занятия	154
самостоятельная работа	0
консультации	0
Промежуточная аттестация в виде зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип занятия	Формирование компетенций
1	2	3	5	7
ОГСЭ 04 Физическая культура		60		
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и формирования ЗОЖ		2		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	Лекция	OK2 OK5
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности		30		
Тема 2.2 Легкая атлетика		10		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.2.2 Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д)	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3 Волейбол		10		
Тема 2.3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.5 Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.6 Основы методики судейства	Отработка навыков судейства в волейболе	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.6 Бадминтон		8		
Тема 2.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.6.2 Подачи	Отработка подач	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.3. Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	Самостоятельная работа	
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности.		28		
Тема 2.4 Баскетбол		10		OK4 OK8
Тема 2.4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.2 Передачи мяча. ОФП	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.6 Практика судейства в баскетболе	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	Самостоятельная работа	OK4 OK8
Тема 2.5. Гимнастика		8		
Тема 2.5.1 Строевые приемы	Отработка строевых приёмов	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5.2 Техника акробатических упражнений	Отработка техники акробатических упражнений	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Выполнение комплекса ОРУ Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.10. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)		10		
Тема 2.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	Лекция	OK2 OK5
Тема 2.10.2 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.10.3. Формирование профессионально значимых физических качеств	Закрепление профессиональных значимых качеств	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.10.4 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	Упражнения без предметов и с предметами	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.10.5 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	Упражнения для развития основных мышечных групп	2	Практическое занятие Практикум	
Всего		60		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип занятия	Формирование компетенций
1	2	3	5	7
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности.		54		
Тема 2.4 Баскетбол		12		
Тема 2.4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.4.2 Передачи мяча. ОФП	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.4.6 Практика судейства в баскетболе	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.10. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)		10		
Тема 2.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	Лекция	OK2 OK5
Тема 2.10.2 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	Самостоятельная работа	OK4 OK8
Тема 2.10.3. Формирование профессионально значимых физических качеств	Закрепление профессиональных значимых качеств	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.10.4 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	Упражнения без предметов и с предметами	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2 Легкая атлетика		10		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.2.2 Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д)	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3 Волейбол		12		
Тема 2.3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.5 Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.6 Основы методики судейства	Отработка навыков судейства в волейболе	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6 Бадминтон		10		

Тема 2.6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.6.2 Подачи	Отработка подач	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.3. Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.6.4 Судейство соревнований по бадминтону	Судейство соревнований по бадминтону	2	Лекция	
Тема 2.6.5 Игра по правилам	Правила игры. Игра на счет	4	Самостоятельная работа	
Всего		54		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип занятия	Формирование компетенций
1	2	3	5	7
ОГСЭ 04 Физическая культура		54		
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и формирования ЗОЖ				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	Лекция	ОК2 ОК5
Раздел 2 Практические основы формирования физической культуры личности.				
Тема 2.4 Баскетбол		16		
Тема 2.4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8 ОК4 ОК8
Тема 2.4.2 Передачи мяча. ОФП	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.4.6 Практика судейства в баскетболе	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5. Гимнастика		8		
Тема 2.5.1 Строевые приемы	Отработка строевых приёмов	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.5.2 Техника акробатических упражнений	Отработка техники акробатических упражнений	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Разучивание и выполнение упражнений с гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Выполнение комплекса ОРУ Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.10. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)		12		
Тема 2.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	Лекция	OK2 OK5 OK4

профессиональных результатов				OK8
Тема 2.10.2 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	Закрепление профессионально значимых двигательных действий	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.10.3. Формирование профессионально значимых физических качеств	Закрепление профессиональных значимых качеств	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.10.4 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	Упражнения без предметов и с предметами	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.10.5 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	Упражнения для развития основных мышечных групп	4	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2 Легкая атлетика		10		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	Практическое занятие Практикум	OK4 OK8
Тема 2.2.2 Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	Самостоятельная работа	
Тема 2.2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д)	2	Практическое занятие Практикум	

Тема 2.3 Волейбол		10		
Тема 2.3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	Практическое занятие Практикум	ОК4 ОК8
Тема 2.3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	Практическое занятие Практикум	
Тема 2.3.5 Тактика игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	Самостоятельная работа	
Зачетное занятие	Контрольные нормативы	2	Практическое занятие (дифференцированный зачет)	
Всего		54		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины имеется:

спортивный зал и открытая спортивная площадка

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала:

-зарисовка полей спортивного зала

-защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

-гимнастические скамейки

-гимнастическая стенка

-гимнастические маты

-гимнастические коврики

-гимнастические палки

-скакалки

-мячи волейбольные

-мячи баскетбольные

-мячи футбольные

-щиты баскетбольные с кольцом

-волейбольная сетка

-обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2022. - 304 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура[Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер -М.: Юрайт, 2018. - 424 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум/ А. Б. Муллер . - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. . – URL

Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

Электронные издания:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: информационный портал [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=30>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы и по итогам промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Знает:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Тестирование. Оценка результатов выполнения практических заданий. Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно- практических конференциях. Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: – на практических занятиях; – при проведении промежуточной аттестации.
Умеет:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Оценка использования обучающимся методов и приёмов личной организации при участии в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно- практических конференциях. Оценка коммуникативной деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях. Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе. Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: – на практических занятиях; – при проведении промежуточной аттестации.

