

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 2

«26» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Скривонос

«26» декабря 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Квалификация: Техник по защите информации

Санкт-Петербург
2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553.

Программа рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Протокол № 2 от «29» ноября 2023 г.

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии общетехнических дисциплин и компьютерных технологий

Протокол № 4 от «21» ноября 2023 г.

Председатель цикловой комиссии: Караченцева М.С.



Разработчики: преподаватели СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), входящей в состав укрупненной группы специальностей 10.00.00 Информационная безопасность по направлению подготовки **10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем**

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучаемых общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:		
	теоретическое обучение	6
	практические занятия	162
	консультации	-
	промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
2.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	0
Всего по дисциплине в рамках образовательной программы		168

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2
Раздел 1 Легкая атлетика		20
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробегки в парке.	5

Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2
	Практическая работа № 1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2
Раздел 3. Баскетбол		16
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2

	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	3
Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	3
	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	1
	ЗАЧЕТ	1
Раздел 4 Лыжная подготовка		20
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного двушажного хода.	4
	Самостоятельная работа студента: Изучение зимних видов спорта.	2
Тема 4.2. Техника конькового хода	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия зимними видами спорта в процессе самостоятельных занятий	4
Тема 4.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов: «елочкой», «полу-елочкой».	2
	Самостоятельная работа студента: Прогулки на лыжах в процессе самостоятельных занятий.	4

	Практическая работа №4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2
Раздел 5 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		20
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно-силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5
	Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		40
Тема 6.1.Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и самостраховки.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2

Тема 6.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4
Тема 6.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	8
Тема 6.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со свободными весами Упражнения с собственным весом Упражнения на тренажерах	4
Тема 6.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	10
	Практическая работа № 6 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2
	Зачет	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 7 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
Раздел 7 Легкая атлетика		20
Тема 7.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5
Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 7.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по кроссу. Пробегки в парке.	5
Тема 7.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2
	Практическая работа № 7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2

Тема 8.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2
Тема 8.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4
Тема 8.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	4
Тема 8.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2
	Практическая работа №8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2
Раздел 9. Баскетбол		20
Тема 9.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	2

Тема 9.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	4
Тема 9.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции баскетбола.	4
	Практическая работа № 9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2
	ЗАЧЕТ	2
Раздел 10 Лыжная подготовка		20
Тема 10.1. Техника классических ходов	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного двушажного хода.	4
	Самостоятельная работа студента: Изучение зимних видов спорта.	2
Тема 10.2. Техника конькового хода	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия зимними видами спорта в процессе самостоятельных занятий	4

Тема 10.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов: «елочкой», «полу-елочкой».	2
	Самостоятельная работа студента: Прогулки на лыжах в процессе самостоятельных занятий.	4
	Практическая работа №10 Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2
Раздел 11 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		20
Тема 11.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно-силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5
Тема 11.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5
	Практическая работа № 11 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2

Раздел 12. Атлетическая гимнастика		24
Тема 12.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	2
Тема 12.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2
Тема 12.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	5
Тема 12.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений	5
	Практическая работа № 12 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2

	Зачет	2
Тема 13 Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
Раздел 13 Легкая атлетика		20
Тема 13.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений Совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к сдаче нормативов ГТО	5
Тема 13.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 13.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа студента: Пробежки в парке в процессе самостоятельных занятий.	5
Тема 13.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2
	Практическая работа № 13 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Тема 14.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2

	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	2
Тема 14.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6
Тема 14.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола	6
Тема 14.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	4
	Практическая работа № 14 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2
	ЗАЧЕТ	2
Раздел 15. Атлетическая гимнастика		16
Тема 15.1. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6
	Самостоятельная работа студента: Выполнение индивидуально подобранных упражнений.	8
	Дифференцированный зачет	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования . - М., Издательский Центр Академия , 2022. – 176с. - ISBN 978-5-4468-7250-3
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2021. - 256 с.

Дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. Режим доступа: сетевой доступ: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 24.02.2022).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. Режим доступа: сетевой доступ URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 24.02.2022).
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. Режим доступа: сетевой доступ URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 24.02.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование.
2. Основы здорового образа жизни	Выполнение комплексов ЛФК, гигиенической гимнастики.