ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
1930

C=RU, S=Ставропольский край, L=г. Ставрополь, T=проректор по учебной работе, OU=ректорат, O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ""", СНИЛС=15230589951, ИНН=263411176761, E=s.a.maksimovich@stgau.ru, G=Светлана Александровна, SN=Максимович, CN=Максимович Светлана Александровна

Утверждаю
Проректор по среднему профессиональному образованию
_____ Ряховская О.С.
«28» марта 2025 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Уровень профессионального образования
Среднее профессиональное образование

Образовательная программа
подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция

На базе среднего общего образования

Квалификация выпускника
Юрист

Одобрено на заседании педагогического совета: протокол №5 от «28» марта 2025 г.

Согласовано с профильным предприятием:
Адвокатский кабинет
Адвокат, к.ю.н. И.В. Щетинина

АДВОКАТСКАЯ ПАЛАТА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
АДВОКАТ
Щетинина
Инна Викторовна
№ в реестре 26/3444
АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ

М.П.

И.В. Щетинина

2025

К ОПОП-П по специальности
40.02.04 Юриспруденция

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У-1.1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части У-1.2 определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы У-1.3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы У-1.4 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах У-1.5 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	З-1.1 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить З-1.2 структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях З-1.3 основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте З-1.4 методы работы в профессиональной и смежных сферах З-1.5 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У-4.1 организовывать работу коллектива и команды У-4.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	З-4.1 психологические основы деятельности коллектива З-4.2 психологические особенности личности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	У-8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У-8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З-8.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З-8.2 основы здорового образа жизни З-8.3 условия профессиональной деятельности

Код ОК	Умения	Знания
необходимого уровня физической подготовленности	У-8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	и зоны риска физического здоровья для специальности З-8.4 средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**124**
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	94
самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция. 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»		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция. 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по темам	4	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции,	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.		

техники спортивной ходьбы			
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.		
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики и в спортивном зале. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Упражнения для развития силы рук и ног. Бег в среднем темпе по 15-20 минут 2-3 раза в неделю. Составление комплекса ОРУ, включая специальные беговые упражнения.	2	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.		
Тема 3.2	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04,

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками (ОФП)	**Практическое занятие** Выполнение комплекса упражнений по ОФП.		ОК 08
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.		
Тема 3.6 Основы методики судейства	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Отработка навыков судейства в волейболе.		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила игры «Волейбол». Упражнения для развития и укрепления мышц спины и брюшного пресса. Правила судейства в волейболе. История развития игры.	4	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04,

Передачи мяча. ОФП	**Практическое занятие** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		ОК 08
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила игры «Баскетбол». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Правила судейства в баскетболе. История развития игры.	4	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Строевые приемы	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Отработка строевых приёмов.		
Тема 5.2	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04,

Техника акробатических упражнений	**Практическое занятие** Отработка техники акробатических упражнений.		ОК 08
Тема 5.3 Упражнения на брусьях. Гиревой спорт (юноши)	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.		
Тема 5.4 Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).		
Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила поведения на занятиях гимнастикой. Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Техника общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Составление комплекса утренней гимнастики.	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, основные удары.		
Тема 6.2 Подачи	**Содержание учебного материала.**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Отработка подач.		
Тема 6.3	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04,
	Практическое занятие		

Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».		ОК 08
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала.**	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры «Бадминтон». Упражнения для развития быстрой реакции, выносливости. Правила судейства в бадминтоне. История развития игры. Современные методики дыхательной гимнастики, составление комплекса упражнений по дыхательной гимнастике. Составление комплекса упражнений для работы в тренажерном зале.	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 7.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала.**	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых	8	

	двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Составление комплекса физических упражнений разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Составление профессиограммы.	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой		-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал:

Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., кольца баскетбольные – 2шт., щиты баскетбольные – 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2шт., мячи баскетбольные – 20шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.

Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло – 1 шт., волейбольные стойки – 1шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны – 1 шт., судейская вышка – 1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.

Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футбольный – 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска –1 шт.

Зал лёгкой атлетики:

Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.

Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.

Зал тяжёлой атлетики:

Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наклонная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг. – 16 шт., 20г. – 18шт., 25 кг. – 22 шт.,50 кг. – 4 шт., 10 кг. – 16 шт., 5 кг. – 18шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг. – 2шт., 1,5 кг. – 2шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг. – 2 шт., 0,5 кг. – 2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг. – 2 шт., v-гриф – 10кг. – 3 шт., гриф 20 кг. – 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.

Зал аэробики:

Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование – 1 шт., степ-платформа –18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.

Зал борьбы:

Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга –1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница, оснащённая турником- 4 шт., шведская лестница, оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса – 1шт., штанга – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Читальный зал научной библиотеки

Специализированная мебель на 100 посадочных мест, персональные компьютеры – 56 шт., телевизор – 1шт., принтер – 1шт., цветной принтер – 1шт., копировальный аппарат – 1шт., сканер – 1шт., Wi-Fi оборудование, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр Оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная. Открытые спортивные площадки: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Основные печатные и/или электронные издания

1. ЭБС "Лань": Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475

2. ЭБС "Лань": Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198284

3. ЭБС "Лань": Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учеб. пособие для СПО / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126

4. ЭБС "Лань": Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986

5. ЭБС "Лань": Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189469

6. ЭБС "Лань": Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166937

7. ЭБС "Лань": Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380

8. ЭБС "Лань": Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учеб. пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/202178

9. ЭБС "Лань": Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193301

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код ОК	Умения	Знания	Формы контроля и оценивания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	У-1.1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части У-1.2 определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы У-1.3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы У-1.4 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах У-1.5 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	З-1.1 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить З-1.2 структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях З-1.3 основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте З-1.4 методы работы в профессиональной и смежных сферах З-1.5 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	Тестирование, зачет с оценкой
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У-4.1 организовывать работу коллектива и команды У-4.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	З-4.1 психологические основы деятельности коллектива З-4.2 психологические особенности личности	Тестирование, зачет с оценкой
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	У-8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У-8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	З-8.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З-8.2 основы здорового образа жизни З-8.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Тестирование, зачет с оценкой

Код ОК	Умения	Знания	Формы контроля и оценивания
профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У-8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	З-8.4 средства профилактики перенапряжения	