

Министерство здравоохранения Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Таганрогский медицинский колледж»

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

**Специальность: 34.02.01 Сестринское дело**

**Форма обучения: очная**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10 от 01.06 2023 г.  
Председатель ЦК ЖК

**УТВЕРЖДЕНО:**

зам. директора  
по учебной работе  
А.В. Вязьмитина  
«15» 08 2023 г.

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 5 от 06.06 2023 г.  
Методист А.В. Чесноков А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01.Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 4 июля 2022г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452 в соответствии с ПОП СПО утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.02.01 от 1 февраля 2022 г. № 5 зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчики:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»

Кононенко Елена Юрьевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «ТМК»

**Рецензенты:**

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБОУ РО «СШОР №13»

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК».

© Таганрогский медицинский колледж

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания  
ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 3.2. - Пропагандировать здоровый образ жизни

ЛР 9 - 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.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>98</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>98</b>
Теоретическое обучение	-
<b>В форме практической подготовки</b>	<b>4</b>
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> <b>1 семестр - Зачет</b> <b>2 семестр - Зачет</b> <b>3 семестр – Зачет</b> <b>4 семестр – Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>			
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>				
	1 Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования). <b>Овладение техникой спринтерского бегового шага.</b> Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	2 <b>Совершенствование техники спринтерского шага.</b> Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	3 <b>Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат.</b> Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>				
	4 <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> (обучение ритму дыхания, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега на отрезках 30 и 60м). Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	<b>Практические занятия</b>				
	5 <b>Выполнение разбега в прыжке в длину.</b> Бег по разбегу с ускорением. Бег по разбегу с пробеганием отталкивания. Бег по разбегу с набеганием на место отталкивания.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

						ЛР 9
	6	<b>Выполнение приземления в прыжке в длину.</b> Прыжок в длину с места, с одного шага. Прыжки в длину с 4-6 шагового разбега. Прыжковые упражнения на месте и в движении.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	7	<b>Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги».</b> Прыжки с разбега 4-12 беговых шагов. Прыжковые упражнения выполняемые с разбега.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	8	<b>Выполнение бега с высокого старта.</b> Бег с высокого старта на 50-60м. бег в равномерном темпе 1,5км. Интервальный бег 200м через 400м. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	9	<b>Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м.</b> Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 1.5. Прыжок в высоту стилем «перешагивание».</b>	<b>Практические занятия</b>					
	10	<b>Совершенствование разбега и маха в прыжке в высоту.</b> Выполнение разбега в нужном ритме. Прыжки вверх к ориентиру с 2-4-х беговых шагов. Запрыгивания на возвышение, перепрыгивания через вертикальные препятствия.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	11	<b>Совершенствование техники преодоления планки.</b> Упражнения для развития гибкости. Прыжки через эластичную ленту, прыжковые упражнения. Спринтерский бег на 30-40м с максимальной скоростью.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 1.6. Бег с преодолением препятствий.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	12	<b>Преодоление горизонтальных препятствий на местности.</b> Бег в равномерном темпе 2км. Упражнения для развития мышц туловища.	2	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9

	13	<b>Выполнение упражнений с барьерами.</b> Упражнения для развития быстроты.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	14	<b>Выполнение переноса толчковой ноги через барьер.</b> Упражнения для развития силы мышц области тазобедренного сустава.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	15	<b>Совершенствование техники преодоления барьеров.</b> Повторный бег на дистанцию 20м. упражнения для развития силы мышц ног. <b>Зачёт.</b>	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			<b>30</b>			
<b>Тема 2.1. Ведение, ловля и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	16	<b>Ведение мяча с изменением направления движения.</b> Ведение мяча на месте без визуального контроля. Поочерёдное ведение правой и левой руками. Бег с изменением направления движения по сигналу. Прыжковые упражнения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	17	<b>Ловля и передача мяча.</b> Передача двумя руками от груди, двумя руками от груди с отскоком мяча от пола, одной рукой от плеча на месте и в движении, упражнения в передачах в парах, в колоннах. Прыжковые упражнения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	18	<b>Ловля мяча после отскока от щита.</b> Ловля мяча после его удара о стену на высотах от 1,5 до 3м. Борьба за отскочивший мяч под щитом. Передача после ловли отскочившего мяча.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 2.2. Броски с места.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	19	<b>Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции.</b> Бросок после приёма мяча. Прыжковые и скоростные упражнения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	20	<b>Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции.</b> Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9

	21	<b>Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита.</b> Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	22	<b>Выполнение броска в прыжке.</b> Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 2.3. Бросок в движении.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	23	<b>Выполнение броска в движении без ведения.</b> Совершенствование бросков с места, ведения и передач при противодействии соперника.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	24	<b>Выполнение броска в движении после ведения.</b> Скоростные и прыжковые упражнения. Упражнения для развития силы мышц ног.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	25	<b>Совершенствование броска в движении.</b> Упражнения для совершенствования техники владения мячом. Прыжковые упражнения. Эстафеты с приёмами баскетбола.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	26	<b>Совершенствование бросков с разных дистанций.</b> Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	27	<b>Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках.</b> Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	28	<b>Совершенствование техники ведения без визуального контроля.</b> Ведение с изменением направления движения. Обманные финты. Комплекс упражнений для укрепления абдоминальных мышц туловища.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9

	29	<b>Совершенствование техники владения мячом.</b> Финты, обводки, обманные движения. Учебная игра 3*2. Упражнения для укрепления мышц спины.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	30	<b>Выполнение тактических действий 2*2, 2*3, 3*3.</b> Круговая тренировка для развития скоростной выносливости. <b>Зачёт.</b>	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			<b>18</b>			
<b>Тема 3.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	31	<b>Выполнение верхней передачи мяча двумя руками.</b> Стойки волейболиста. Перемещения в разных стойках. Верхние передачи над собой, в стену, в парах, в колоннах, с последующим перемещением в заданное место, высокие передачи, короткие передачи. Упражнения для развития ловкости.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	32	<b>Выполнение нижней передачи мяча двумя руками.</b> Передачи с выпадами вперёд, в сторону, после выбегания к мячу. Передача на месте над собой, с отскоком от стены. Передача в заранее намеченную зону. Чередование верхних и нижних передач в парах. Упражнения для развития скорости реагирования на внезапно появляющийся объект.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 3.2. Нижняя прямая подача, приём после подачи.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	33	<b>Выполнение нижней прямой подачи мяча через сетку.</b> Стойка подающего. Подбрасывание мяча над собой. Способы удара по мячу, направление удара. Способы регулирования высоты и дальности подачи. Подача в заранее обусловленную зону.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	34	<b>Выполнение приёма мяча после нижней подачи.</b> Способы снижения высоты отскока от рук мяча. Перемещение в предполагаемую зону приёма подачи. Нижняя передача через сетку, нижняя передача партнёру. Двухсторонняя учебная игра.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 3.3. Прямой нападающий удар.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	35	<b>Выполнение прямого нападающего удара.</b> Стойка, выбор места, замах рукой, способы удара. Удары мяча в пол у стены. Удар у сетки после передачи партнёра, соперника. Удар с линии нападения. Выход игрока на ударную позицию. Двухсторонняя	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9

		учебная игра.				
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	36	<b>Совершенствование техники владения мячом.</b> Передачи мяча с различными заданиями: с изменением высоты, силы, места, скрытые, через себя. Передачи с перемещениями. Двухсторонняя учебная игра.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>						
<b>Тема 4.1. Развитие выносливости.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	37	<b>Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров.</b> Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15 минут.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	38	<b>Выполнение интервального бега на отрезках 30-10м.</b> Упражнения для развития гибкости в парах, выполняемые пассивным методом. Игра в стритбол. Бег в равномерном темпе 2км.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	39	<b>Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки.</b> Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км. <b>Зачёт</b>	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>			<b>18</b>			
<b>Тема 5.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	40	<b>Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении.</b> Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	41	<b>Выполнение упражнений в парах.</b> Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 5.2. Техника короткой, высоко-далёкой и плоской подач.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	42	<b>Овладение и закрепление техники подач и ударов.</b> Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

						ЛР 9
	43	<b>Овладение подачей в одиночной и парной игре.</b> Подача короткая, длинная. Подача в разные точки площадки.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 5.3. Техника коротких ударов слева и справа.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	44	<b>Овладение коротким ударом слева и справа.</b> Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	45	<b>Овладение тактикой нападения в парной игре.</b> Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. обманные перемещения по площадке.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Тема 5.4. Тактика парной игры. Техника плоского удара над головой.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	46	<b>Совершенствование техники подачи, коротких и высоко-далёких ударов.</b> Поддачи в разные зоны площадки. Тактика нападения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
	47	<b>Выполнение различных тактических действий:</b> уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2., ЛР 9
	48	<b>Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой.</b> Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2., ЛР 9
<b>Раздел 6. Шейпинг.</b>			2			
<b>Тема 6.1. Шейпинг.</b>	<b>Практические занятия</b>					
	49	<b>Методика выполнения упражнений для совершенствования фигуры.</b> Дифференцированный зачёт. Выполнение упражнений для исправления различных ее дефектов, посредством упражнений заимствованных из ритмической и атлетической гимнастики.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
<b>Итого:</b>			<b>98</b>	<b>4</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала с раздевальнями.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2 );
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
2. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4
3. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО. Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Бадлуева С.В.
4. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
5. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО. Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. 2022 <https://e.lanbook.com/book/255971>
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию. Учебное пособие для СПО Ширинян А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/276638>
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284141>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>
5. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
6. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Коновалов В. Л., Погодин В. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292049>
7. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295964>
8. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений. Учебник для СПО. Стеблецов Е. А., Болдырев И. И. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311891>
9. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Калуп С. С. 2022 <https://e.lanbook.com/book/189469>
10. Основы здоровья и здорового образа жизни студента. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/328514>
11. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Зобкова Е. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/329069>
12. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Безбородов А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295940>
13. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
14. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО. Федякин А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311903>
15. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Садовникова Л. А. 2021 <https://e.lanbook.com/book/156380>
16. Физическая культура: практические занятия по баскетболу. Учебное пособие для СПО. Безбородов А. А., Безбородов С. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292841>
17. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> <li>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		
---	--	--