

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 № 9 от 14.05 2024 г.
Председатель ЦК Тн

УТВЕРЖДЕНО:

зам. директора
по учебной работе
А.В. Вязьмитина
«14» 06 2024 г.

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета
Протокол № 6 от 11.06 2024 г.
Методист 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, с учетом ПОП утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19 августа 2022 г. № 5 зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023 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»

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

© Таганрогский медицинский колледж

СОДЕРЖАНИЕ

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.,	<ul style="list-style-type: none">– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;– 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;– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	<ul style="list-style-type: none">- основ здорового образа жизни;- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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).	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика		30			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия				
	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). Овладение техникой спринтерского бегового шага. Выполнение специальных беговых упражнений, многоскоки с места и с разбега.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	2 Совершенствование техники спринтерского шага. Повторный бег на дистанции от 15 до 60м, бег с изменением параметров шага по заданию.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	3 Пробегание дистанции 60м с низкого старта на результат. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия				
	4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (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.
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия				
	5 Выполнение разбега в прыжке в длину. 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.

	6	Выполнение приземления в прыжке в длину. 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.
	7	Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега 4-12 беговых шагов. Прыжковые упражнения выполняемые с разбега.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия					
	8	Выполнение бега с высокого старта. 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.
	9	Выполнение учебного норматива в беге на 1 000м. Упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей бедра. Упражнения для развития стабилизационных мышц туловища.	2	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 1.5. Прыжок в высоту стилем «перешагивание».	Практические занятия					
	10	Совершенствование разбега и маха в прыжке в высоту. 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	Совершенствование техники преодоления планки. 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.
Тема 1.6. Бег с преодолением препятствий.	Практические занятия					
	12	Преодоление горизонтальных препятствий на местности. Бег в равномерном темпе 2км. Упражнения для развития мышц туловища.	2	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	13	Выполнение упражнений с барьерами. Упражнения для развития быстроты.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

	14	Выполнение переноса толчковой ноги через барьер. Упражнения для развития силы мышц области тазобедренного сустава.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	15	Совершенствование техники преодоления барьеров. Повторный бег на дистанцию 20м. упражнения для развития силы мышц ног. Зачёт.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Раздел 2. Баскетбол.			30			
Тема 2.1. Ведение, ловля и передачи мяча.	Практические занятия					
	16	Ведение мяча с изменением направления движения. 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.
	17	Ловля и передача мяча. 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.
	18	Ловля мяча после отскока от щита. 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.
Тема 2.2. Броски с места.	Практические занятия					
	19	Выполнение броска с места одной рукой от плеча с близкой дистанции. Бросок после приёма мяча. Прыжковые и скоростные упражнения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	20	Выполнение броска двумя руками от головы со средней дистанции. Совершенствование техники перемещений и передач при противодействии. Броски из положения сидя. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	21	Выполнение броска после ловли отскочившего мяча от щита. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мячом. Упражнения с медицинболами.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	22	Выполнение броска в прыжке. Совершенствование изученных приёмов бросков мяча в корзину.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

Тема 2.3. Бросок в движении.	Практические занятия				
	23	Выполнение броска в движении без ведения. Совершенствование бросков с места, ведения и передач при противодействии соперника.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	24	Выполнение броска в движении после ведения. Скоростные и прыжковые упражнения. Упражнения для развития силы мышц ног.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	25	Совершенствование броска в движении. Упражнения для совершенствования техники владения мячом. Прыжковые упражнения. Эстафеты с приёмами баскетбола.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 2.4. Совершенствование техники владения мячом.	Практические занятия				
	26	Совершенствование бросков с разных дистанций. Выполнение комплекса прыжковых упражнений. Игра в стритбол.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	27	Совершенствование техники перемещений в парах, тройках и четвёрках. Выполнение трёхходовой комбинации. Игра в стритбол.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	28	Совершенствование техники ведения без визуального контроля. Ведение с изменением направления движения. Обманные финты. Комплекс упражнений для укрепления абдоминальных мышц туловища.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	29	Совершенствование техники владения мячом. Финты, обводки, обманные движения. Учебная игра 3*2. Упражнения для укрепления мышц спины.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	30	Выполнение тактических действий 2*2, 2*3, 3*3. Круговая тренировка для развития скоростной выносливости. Зачёт.	2		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Раздел 3. Волейбол.			18		
Тема 3.1. Перемещения, стойки, верхняя и нижняя передачи двумя руками.	Практические занятия				
	31	Выполнение верхней передачи мяча двумя руками. 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.

	32	Выполнение нижней передачи мяча двумя руками. 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.
Тема 3.2. Нижняя прямая подача, приём после подачи.	Практические занятия					
	33	Выполнение нижней прямой подачи мяча через сетку. 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.
	34	Выполнение приёма мяча после нижней подачи. 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.
Тема 3.3. Прямой нападающий удар.	Практические занятия					
	35	Выполнение прямого нападающего удара. 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 учебная игра.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом.	Практические занятия					
	36	Совершенствование техники владения мячом. 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.
Раздел 4. Общая физическая подготовка.						
Тема 4.1. Развитие выносливости.	Практические занятия					
	37	Выполнение бега в равномерном темпе до 3-х километров. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты на дистанцию 20-40м с переноской отягощений. «Прыжковый» кросс до 15 минут.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

	38	Выполнение интервального бега на отрезках 30-10м. 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.
	39	Выполнение упражнений методом «круговой» тренировки. Игра с использованием медицинбола №2. Бег в равномерном темпе 2,5км. Зачёт	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Раздел 5. Бадминтон			18			
Тема 5.1. Держание ракетки и волана. Правила соревнований.	Практические занятия					
	40	Выполнение упражнения с ракеткой и воланом на месте и в движении. Держание ракетки, волана. Удары лицевой и тыльной стороной ракетки на месте, в движении.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	41	Выполнение упражнений в парах. Держание волана при подаче. Игра в парах без сетки. Изучение правил игры в бадминтон.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 5.2. Техника короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	Практические занятия					
	42	Овладение и закрепление техники подач и ударов. Выполнение тактических действий в игре. Обучение технике короткой, высоко-далёкой и плоской подач.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	43	Овладение подачей в одиночной и парной игре. Подача короткая, длинная. Подача в разные точки площадки.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 5.3. Техника коротких ударов слева и справа.	Практические занятия					
	44	Овладение коротким ударом слева и справа. Перемещения: выход на ударную позицию, подготовка к удару, работа рукой и ногами. Закрепление техники владения ракеткой.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	45	Овладение тактикой нападения в парной игре. Выход на ударную позицию к сетке. Контроль своей игровой зоны. обманные перемещения по площадке.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Тема 5.4. Тактика парной игры. Техника плоского удара над головой.	Практические занятия					
	46	Совершенствование техники подачи, коротких и высоко-далёких ударов. Поддачи в разные зоны площадки. Тактика нападения.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.

	47	Выполнение различных тактических действий: уход на место после приёма, выход к сетке, защита задней линии.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
	48	Выполнение подачи, ударов слева, справа и над головой. Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2.
Раздел 6. Шейпинг.			2			
Тема 6.1. Шейпинг.	Практические занятия					
	49	Методика выполнения упражнений для совершенствования фигуры. 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.
Итого:			98	4		

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

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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). 		
---	--	--