

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский медицинский колледж № 1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

**Ставрополь, 2024**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/ Е. Ю. Демченко  
15.05.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧПОУ «СМК № 1»  
\_\_\_\_\_/ М. Н. Трошина  
№30-УД от 15.05.2024 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 15.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 г. №527, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 29.07.2022 г. №69452), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

Рабочая программа утверждена Педагогическим советом (протокол № 4 от 15.05.2024 г.), приказом директора № 30 от 15.05.2024 г..

**Организация-разработчик:**

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский медицинский колледж № 1»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.   | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .. | 14 |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                  | Умения  | Знания  |
|-----------------------------|---|---|
| ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК 3.2. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> </ul> |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>112</b>    |
| <i>в том числе вариативная часть</i>              | <i>2</i>      |
| <b>- теоретическое обучение</b>                   | <b>8</b>      |
| <b>- практические занятия</b>                     | <b>104</b>    |
| в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты           | 8             |
| в т.ч. в форме практической подготовки            | 104           |
| <b>- самостоятельная работа</b>                   | <b>-</b>      |
| <b>- промежуточная аттестация</b>                 | <b>-</b>      |
| в том числе:                                      |               |
| дифференцированный зачет, зачеты                  |               |

### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Количество аудиторных часов |                                       |                    |                            |
|---|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------|----------------------------|
|   | Всего                       | вт.ч. в форме практической подготовки | теоретич. обучение | практич (семинар.) занятия |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>                     | <b>24</b>                   | <b>22</b>                             | <b>2</b>           | <b>22</b>                  |
| Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура                             | 24                          | 22                                    | 2                  | 22                         |
| <b>Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b> | <b>22</b>                   | <b>20</b>                             | <b>2</b>           | <b>20</b>                  |
| Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура        | 22                          | 20                                    | 2                  | 20                         |
| <b>Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>          | <b>20</b>                   | <b>18</b>                             | <b>2</b>           | <b>18</b>                  |
| Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке                  | 20                          | 18                                    | 2                  | 18                         |
| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>                       | <b>22</b>                   | <b>20</b>                             | <b>2</b>           | <b>20</b>                  |
| Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке                              | 20                          | 18                                    | 2                  | 18                         |
| <b>Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке</b>                                 | <b>18</b>                   | <b>18</b>                             | <b>-</b>           | <b>18</b>                  |
| Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке  | 18                          | 18                                    | -                  | 18                         |
| <b>Зачёт</b>  | <b>6</b>                    | <b>6</b>                              | <b>-</b>           | <b>6</b>                   |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>   | <b>2</b>                    | <b>2</b>                              | <b>-</b>           | <b>2</b>                   |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>112</b>                  | <b>104</b>                            | <b>8</b>           | <b>104</b>                 |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах          | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|------------------------|--|
| 1   | 2   | 3                      |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>   |   | <b>24</b>              | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2   |
| <b>Тема 1.1</b><br>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b>              |  |
|   | <b>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</b><br>Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях. | 2                      |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>22*<sup>1</sup></b> |  |
|   | <b>ПЗ №1</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента   | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №2</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии  | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №3</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой   | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №4</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий   | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №5</b> Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий  | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №6</b> Обучение упражнениям на гибкость. Выполнение упражнений на гибкость  | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №7</b> Обучение упражнениям на формирование осанки. Выполнение упражнений на формирование осанки  | 2                      |  |
|   | <b>ПЗ №8</b> Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Выполнение упражнений на развитие   | 2                      |  |

<sup>1</sup> В форме практической подготовки

|   |  |   |            |                         |
|---|--|---|------------|-------------------------|
|   |  | мышц спины  |            |                         |
|   | <b>ПЗ №9</b>   | Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на развитие мышц рук   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №10</b>  | Упражнения для развития мелкой моторики рук   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №11</b>  | Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                | 2          |                         |
| <b>Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>   |  |   | <b>22</b>  | ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2 |
| <b>Тема 2.1</b><br>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>22</b>  |                         |
|   | <b>2. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.</b> Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура |   | 2          |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |   | <b>20*</b> |                         |
|   | <b>ПЗ №12</b>  | Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №13</b>  | ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №14</b>  | ОРУ при заболеваниях органов зрения. ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №15</b>  | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №16</b>  | Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге. Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.     | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №17</b>  | ОРУ. Упражнения с набивными мячами. ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №18</b>  | Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №19</b>  | Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №20</b>  | Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №21</b>  | Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие. Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений        | 2          |                         |
| <b>Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>            |  |   | <b>20</b>  | ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2 |
| <b>Тема 3.1</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке          | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>20</b>  |                         |
|   | <b>3. Основы терренкура и легкой атлетики.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики       |   | 2          |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |   | <b>18*</b> |                         |
|   | <b>ПЗ №22</b>  | Техника ходьбы. Строевые упражнения, перестроения в движении. Упражнения для  | 2          |                         |

|   |  |  |            |                         |
|---|--|--|------------|-------------------------|
|   |  | развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы.  |            |                         |
|   | <b>ПЗ №23</b>  | Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений.                                    | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №24</b>  | ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №25</b>  | ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.                                    | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №26</b>  | Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №27</b>  | ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №28</b>  | Изучение техники скандинавской ходьбы.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №29</b>  | ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №30</b>  | Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Подготовительные упражнения для метания.                   | 2          |                         |
| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.</b>  |  |  | <b>20</b>  | ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2 |
| <b>Тема 4.1</b><br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>20</b>  |                         |
|   | <b>4. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх</b> |  | 2          |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |  | <b>18*</b> |                         |
|   | <b>ПЗ №31</b>  | Правила подвижных и спортивных игр   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №32</b>  | ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр                                     | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №33</b>  | ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №34</b>  | ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №35</b>  | Техника и тактика игровых действий   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №36</b>  | Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр                                 | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №37</b>  | Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №38</b>  | Эстафеты с волейбольными мячами.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №39</b>  | Футбол. Обучение техническим приемам.  | 2          |                         |
| <b>Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке.</b>            |  |  | <b>18</b>  | ОК 04, ОК 08,<br>ПК 3.2 |
| <b>Тема 5.1</b><br>Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке           | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | <b>18</b>  |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |  | <b>18*</b> |                         |
|   | <b>ПЗ №40</b>  | Основные приемы спортивной ходьбы.   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №41</b>  | Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы.  |            |                         |
|   | <b>ПЗ №42</b>  | Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги  | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №43</b>  | Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой. ОРУ круговая тренировка   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №44</b>  | Техника спортивной ходьбы. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба   | 2          |                         |
|   | <b>ПЗ №45</b>  | ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба  | 2          |                         |

|  |               |  |            |  |
|--|---------------|--|------------|--|
|  | <b>ПЗ №46</b> | Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы | 2          |  |
|  | <b>ПЗ №47</b> | Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.   | 2          |  |
|  | <b>ПЗ №48</b> | Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.  | 2          |  |
| <b>Зачеты (ПЗ №49, 50, 51)</b>           |               |  | <b>6</b>   |  |
| <b>Дифференцированный зачет (ПЗ №52)</b> |               |  | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего:</b>                            |               |  | <b>112</b> |  |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:**

универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

**Гимнастика, ППФП:**

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

**Футбол:**

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)

- ворота для мини-футбола (2 шт)
- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

#### **Баскетбол:**

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

#### **Волейбол:**

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

#### **Бадминтон**

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

#### **Легкая атлетика**

- обрешетчатая дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (10 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.))

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями..

#### **3.2.1 Основные источники**

1. *Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования* / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

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, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

### 3.2.2. Дополнительные источники

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

5. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

6. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

7. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2023. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

8. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>

9. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

12. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

13. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

14. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки   |
|--|--|---|
| <p>знания:</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>– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>  | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный/фронтальный/ письменный опрос</li> <li>– тестирование</li> <li>– результаты выполнения контрольных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, зачет</li> </ul> |
| <b>уметь</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> <li>– <i>участвует в формировании сильной и эффективной команды</i></li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений</li> <li>– результаты выполнения контрольных нормативов</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, зачет</li> </ul>          |