


**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

Утверждаю
Зам. Директора по УР ГБПОУ
«Северо-Осетинский
медицинский колледж» МЗ РСО-
Алания


Моргоева А.Г.
« 30 » 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ. 04 Физическая культура

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

Форма обучения: очная

Курс: 1,2

Уровень подготовки: базовый

Рассмотрена на заседании
общеобразовательной ЦМК

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

Председатель ЦМК
_____ С.С. Томаева

Программа разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования
для специальности
34.02.01 «Сестринское дело»
Рассмотрена и одобрена на
заседании методического совета
СОМК

Разработчики:

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

А.Т. Плиев

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

Утверждаю
Зам. Директора по УР ГБПОУ
«Северо-Осетинский
медицинский колледж» МЗ РСО-
Алания
_____ **Моргоева А.Г.**
« _____ » _____ **2023г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ. 04 Физическая культура

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

Форма обучения: очная

Курс: 1,2

Уровень подготовки: базовый

Владикавказ, 2023 г.

**Рассмотрена на заседании
общеобразовательной ЦМК**

**Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.**

**Председатель ЦМК
_____ С.С. Томаева**

**Программа разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования
для специальности
34.02.01 «Сестринское дело»
Рассмотрена и одобрена на
заседании методического совета
СОМК**

Разработчики:

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

А.Т. Плиев

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<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 	<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

	<p>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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	142
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
составление комплексов упражнений	<i>13</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой	<i>15</i>
Реферативная работа	<i>2</i>
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>2</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового	2	

	образа жизни.		
	<p>1. Двигательная активность и здоровье.</p> <p>2. Норма двигательной активности человека.</p> <p>3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>	2	
	<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля</p>	2	
	<p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p>	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	28	
Легкая атлетика один из основных	<p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</p> <p>2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p>		ОК 04, ОК 06, ОК 08,

и наиболее массовых видов спорта	3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 1,2 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 4,5 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	
	Практические занятия № 6,7	4	

	Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.		
	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 10,11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практические занятия 13,14 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10	

Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	1.Упражнения для развития основных мышечных групп. 2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19 Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		38	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.

<p>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.</p> <p>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p> <p>7.Командные действия игроков.</p>		<p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
В том числе практических и лабораторных занятий	22	
<p>Практические занятия № 20, 21</p> <p>Техника перемещений и владения мячом.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.</p> <p>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</p>	4	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,</p> <p>ПК 3.2., 4.6.</p>
<p>Практические занятия № 22, 23, 24</p> <p>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p>	6	<p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Практические занятия № 25, 26</p> <p>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.</p> <p>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p>	4	
<p>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</p> <p>Техника нападения и защиты.</p> <p>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и</p>	8	

	<p>командных действиях.</p> <p>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p>		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	16	
Волейбол	<p>1.Стойки в волейболе.</p> <p>2.Перемещение по площадке.</p> <p>3.Подача мяча различными способами.</p> <p>4.Прием мяча, передача мяча</p> <p>5. Нападающие удары, блокирование ударов.</p> <p>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.</p> <p>7.Командные действия игроков.</p>	-	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,</p> <p>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	<p>Практическое занятие № 31</p> <p>Техника стоек и перемещений.</p> <p>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.</p>	2	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,</p>
	<p>Практические занятия № 32, 33, 34</p> <p>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.</p> <p>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.</p> <p>Обучение технике подач мяча.</p>	6	<p>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<p>Практические занятия № 35, 36</p> <p>Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	4	

	<p>Практические занятия № 37, 38</p> <p>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	4	
Раздел 5. Функциональная подготовка		24	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	24	
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.	Закрепление техники безопасности на занятиях по функциональной подготовке	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	<p>Практические занятия № 39, 40, 41</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональной подготовке.</p> <p>2. Практическое занятие . Передвижение по площадке с элементами степ-аэробики</p> <p>Практическое занятие . Развитие силовых качеств.КСУ(комплекс силовых упражнений)</p> <p>К/Н на пресс за 60 сек.девушки: удовл-34;хор-40;отлич-47;юноши :удовл-45;хор-50;отлич-55</p>	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 42, 43, 44	6	

	<p>1. . Практическое занятие. Техника выполнения отжимания из положения упор-лёжа(девушки) .Техника выполнения упражнения подтягиваний из положения вис на высокой перекладине(юноши)</p> <p>2. подводящие упражнения для выполнения упражнений из положения упор-лёжа.</p> <p>3. К/Н отжимания из положения упор-лёжа(девушки):удовл-10;хор-12;отлич-14</p> <p>К/Н подтягивания на высокой перекладине(юноши):удовл-9;хор-10;отлич-13</p>		
	<p>Практические занятия № 45, 46, 47</p> <p>Техника дыхательных упражнений во время растяжки</p> <p>Техника выполнения упражнений на развитие гибкости</p>	6	
	<p>Практические занятия № 48, 49, 50</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых качеств на скакалке. Развитие мышечной выносливости.</p> <p>К/Н на скакалке за 60 сек девушки удовл-140;хор-150;отлич-160;юноши :удовл-130;хор-140;отлич-150</p>	6	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</p> <p>составление комплексов упражнений самостоятельная работа над оздоровительной программой</p> <p>Реферативная работа</p> <p>Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития</p>	32	
	Всего:	142	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. 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.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. 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.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. 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
8. 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.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. 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
11. 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
12. 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

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт 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>знания:</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</p> <p>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>умения</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 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p>

<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 	<p>функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
---	---	---

<p>соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--