

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛГОДОНСКОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по специальности
34.02.01 Сестринское дело
Базовая подготовка**

<p>Рассмотрено на заседании ЦМК СГ Протокол № <u>9</u> « <u>13</u> » <u>04</u> 20<u>23</u> г. Председатель <u>Вай</u> Утверждено на методсовете Протокол № <u>5</u> « <u>25</u> » <u>мая</u> 20<u>23</u> г. Председатель <u>[подпись]</u></p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР ГБПОУ РО «ВМК» <u>И.Е. Симакова</u> « <u>25</u> » <u>мая</u> 20<u>23</u> г.</p> 
<p>Рассмотрено на заседании ЦМК СГ Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____ Утверждено на методсовете Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____</p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР ГБПОУ РО «ВМК» <u>И.Е. Симакова</u> « _____ » _____ 20__ г.</p>
<p>Рассмотрено на заседании ЦМК СГ Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____ Утверждено на методсовете Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____</p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР ГБПОУ РО «ВМК» <u>И.Е. Симакова</u> « _____ » _____ 20__ г.</p>

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 04.07. 2022 г. N 527, зарегистрирован в Минюсте РФ 29.07.2022 г. № 69452), Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» (приказ минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. №541н)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Волгодонской медицинский колледж»

Разработчик:

Черненко И.Н., преподаватель первой категории ГБПОУ РО «Волгодонской медицинский колледж».

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социальногуманитарного 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 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ 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 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). 	<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

¹ Можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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 ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		28	
Тема 1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	28	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.		
	В том числе практических и теоретических занятий	28	
	Теоретическое занятие № 1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.		
	Теоретическое занятие № 2 Сущность и ценности физической культуры.		

<p>Практическое занятие № 3 Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 4 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	4	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p>Практическое занятие № 5 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 6 Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 7 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	4	
<p>Практическое занятие № 8 Техника бега по пересеченной местности.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 9 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
<p>Практическое занятие № 10 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</p> <p>Практическое занятие № 11 Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.</p>	4	
<p>Практическое занятие № 12 Общая физическая подготовка.</p> <p>Практическое занятие № 13 Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p>	4	

Раздел 2. Кроссовая подготовка		32
Тема 1. Техника бега по пересеченной местности. Техника бега при подъемах и спусках. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	32
	1. Овладение техникой подводящих упражнений. 2. Овладение техникой преодоления естественных препятствий и искусственных сооружений. 3. Чередование ходьбы и бега. 4. Преодоление подъемов, спусков	-
	В том числе практических и теоретических занятий	32
	Теоретическое занятие № 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2
	Теоретическое занятие № 2 Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.	2
	Практическое занятие № 3 Выполнение техники при беге по пересеченной местности. Практическое занятие № 4 Применение изученных способов при беге по пересеченной местности. Практическое занятие №5 Техника бега по пересеченной местности. Практическое занятие №6 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Практическое занятие № 7 Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении бега на подъемах и спусках.	10
	Практическое занятие № 8 Техника преодоления естественных препятствий и полосы искусственных сооружений. Практическое занятие № 9	6

<p>Овладение техникой преодоления естественных препятствий и искусственных сооружений.</p> <p>Практическое занятие № 10</p> <p>Овладение техникой подводящих упражнений, при преодолении естественных препятствий и полосы искусственных сооружений.</p>	
<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной полосе препятствий.</p> <p>Практическое занятие №12</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Практическое занятие № 13</p> <p>Овладение техникой правильного дыхания при чередовании ходьбы и бега.</p>	6
<p>Практическое занятие № 14</p> <p>Развитие выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практическое занятие №15</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег на 2000 м(девушки) на время ,бег 3000м(юноши)без учета времени.</p> <p>Практическое занятие №16</p> <p>Выполнение контрольного норматива: преодоление полосы препятствий на время.</p>	6

Раздел 3. Атлетическая гимнастика		24	
Тема 1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	24	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и теоретических занятий	24	
	Теоретическое занятие № 1	2	

	Двигательная активность и здоровье.		
	Теоретическое занятие № 2 Норма двигательной активности человека.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	2	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие № 5 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 6 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 7 Специальные и подводящие упражнения.	2	
	Практическое занятие № 8 Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера.	2	
	Практическое занятие № 9 Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	2	
	Практическое занятие №10 Выполнение комплекса специальных упражнений.	2	
	Практическое занятие №11 Выполнение комплекса упражнений с гирями.	2	
	Практическое занятие №12 Выполнение разминки и регуляции дыхания.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		42	
Тема 1.	Содержание учебного материала	26	

Баскетбол

1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
В том числе практических и теоретических занятий	26	
Теоретическое занятие № 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
Теоретическое занятие № 2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
Практическое занятие № 3 Техника перемещений и владения мячом. Практическое занятие № 4 Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Практическое занятие № 5 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Практическое занятие № 6 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Практическое занятие № 7 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Практическое занятие № 8 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Практическое занятие № 9	4	

	Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.		
	<p>Практическое занятие № 10 Техника нападения и защиты.</p> <p>Практическое занятие № 11 Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Практическое занятие № 12 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p> <p>Практическое занятие № 13 Действия игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p>	8	
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и теоретических занятий	16	
	Практическое занятие № 1 Техника стоек и перемещений.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практическое занятие № 2 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	6	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Практическое занятие №3 Повторение и совершенствование техники			

	приема и передачи мяча в парах. Практическое занятие № 4 Обучение технике подач мяча.		
	Практическое занятие № 5 Обучение технике нападающего удара. Практическое занятие №6 Обучение технике блокирования	4	
	Практическое занятие № 7 Техника нападения и защиты. Практическое занятие № 8 Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	4	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		110/102	

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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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 978-5-81149471-2.

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 9785-4468-9406-2

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: 978-5-40607424-4

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 978-5-81149471-2. — 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 9785-8114-7558-2. — 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 978-56040844-8-9. — 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 : электроннобиблиотечная 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 978-5-8114-78866. — 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 техни-ки : 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 : электроннобиблиотечная 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 ³	Критерии оценки	Методы оценки
----------------------------------	-----------------	---------------

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<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: методикопрактических и учебнотренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. 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 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 соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<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; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<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
---	---	---