Приложение 4.18

к ООП специальности

34.02.01 Сестринское дело

(очная форма обучения,

на базе основного общего образования)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дербент, 2026

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы ГБПОУ РД "Дербентский медицинский колледж им. Г. А. Илизарова" (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: 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	− 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	- 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 индивиду-

	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).	альных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	**116**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	116
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет к каждом учебном семестре)	

2.2. Тематический план дисциплины Физическая культура

2.2.1. Сводный тематический план

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
Раздел 1.Основы формирования физической культуры личности		**8**		**8**	
1.	Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2		2	
2.	Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб	2		2	
3.	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	2		2	
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		2	
Раздел 2. Легкая атлетика		**28**		**28**	
5.	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции, финиширование	2		2	
6.	Техника низкого старта, бег на 30-40 м	2		2	
7.	Техника высокого старта, бег на 60 и 100 м	2		2	
8.	Техника бега на средние дистанции	2		2	
9.	Техника бега на длинные дистанции	2		2	
10.	Бег по пересеченной местности	2		2	
11.	Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м –юноши	2		2	
12.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2		2	
13.	Техника спортивной ходьбы	2		2	
14.	Техника выполнения прыжков с	2		2	

	места				
15.	Техника выполнения прыжков с разбега	2		2	
16.	Метание гранаты в цель и на дальность	2		2	
17.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2		2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		**10**		**10**	
18.	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах	2		2	
19.	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2		2	
20.	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	2		2	
21.	Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	2		2	
22.	Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка	2		2	
Раздел 4.Спортивные игры		**38**		**38**	
Баскетбол		**22**		**22**	
23.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	2		2	
24.	Техника ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении	2		2	
25.	Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом	2		2	
26.	Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции	2		2	
27.	Техника штрафных бросков в	2		2	

	корзину				
28.	Техника защиты. Техника перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении	2		2	
29.	Техника перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	2		2	
30.	Техника нападения и защиты в индивидуальных действиях	2		2	
31.	Техника нападения и защиты в групповых и командных действиях	2		2	
32.	Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков	2		2	
33.	Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу	2		2	
Волейбол		**16**		**16**	
34.	Волейбол. Техника стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2		2	
35.	Техника владения мячом	2		2	
36.	Техника приема и передачи мяча	2		2	
37.	Подача мяча в волейболе	2		2	
38.	Техника нападающего удара	2		2	
39.	Техника блокирования	2		2	
40.	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом	2		2	
41.	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	2		2	
Раздел 5. Военно-прикладная физическая подготовка		**10**		**10**	
42.	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте	2		2	
43.	Строевые упражнения в движе-	2		2	

	нии. Перестроения, схождения, расхождения				
44.	Действия командира отделения, маршевые песни	2		2	
45.	Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. Стрельба по неподвижным мишеням	2		2	
46.	Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени	2		2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**14**		**14**	
47.	Развитие профессионально значимых физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Круговая тренировка	2		2	
48.	Развитие профессионально значимых физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Круговая тренировка	2		2	
49.	Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня	2		2	
50.	Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня	2		2	
51.	Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий	2		2	
52.	Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий	2		2	
53.	Методы развития специальной выносливости медицинского работника	2		2	
54.	Методы развития специальной выносливости медицинского работника	2		2	
55.	Методы развития ловкости, как профессионально значимого	2		2	

	качества медработника				
56.	Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника	2		2	
57.	Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника	2		2	
58.	Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры	2		2	
Промежуточная аттестация					
ВСЕГО		**116**		**116**	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

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***	***4***
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
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		

	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.		
	В том числе теоретические занятия	**8**	
	1. Практическое занятие № 1 «Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни»	2	
	2. Практическое занятие № 2 «Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб»	2	
	3. Практическое занятие № 3 «Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»	2	
	4. Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		**28**	
Тема 2.1. 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
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 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. 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. Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техник двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 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. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой Техника спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. Метание гранаты в цель и на дальность. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
	В том числе практические занятия	**26**	
	1. Практическое занятие № 5 «Специальная разминка в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции, финиширование»	2	
	2. Практическое занятие № 6 «Техника низкого старта, бег на 30-40 м»	2	
	3. Практическое занятие № 7 «Техника высокого старта, бег на 60 и 100 м»	2	
	4. Практическое занятие № 8 «Техника бега на средние дистанции»	2	
	5. Практическое занятие № 9 «Техника бега на длинные дистанции»	2	
	6. Практическое занятие № 10 «Бег по пересеченной местности»	2	
	7. Практическое занятие № 11 «Кроссовый бег 2000м –девушки, 3000м –юноши»	2	
	8. Практическое занятие № 12 «Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки»	2	
	9. Практическое занятие № 13 «Техника спортивной ходьбы»	2	
	10. Практическое занятие № 14 «Техника выполнения прыжков с места»	2	
	11. Практическое занятие № 15 «Техника выполнения прыжков с разбега»	2	
	12. Практическое занятие № 16 «Метание гранаты в цель и на дальность»	2	
	13. Практическое занятие № 17 «Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		**10**	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в раз-	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Упражнения для развития основных мышечных групп. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.		

витии физических качеств человека	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.		ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практические занятия	**10**	
	1. Практическое занятие № 18 «Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах».	2	
	2. Практическое занятие № 19 «Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах».	2	
	3. Практическое занятие № 20 «Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты».	2	
	4. Практическое занятие № 21 «Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости».	2	
	5. Практическое занятие № 22 «Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка».	2	
Раздел 4.Спортивные игры		**38**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. Передачи мяча различными способами. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции с места и в движении. Ловля мяча Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		

	Техника защиты. Командные действия игроков. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.		
	В том числе практические занятия	**22**	
	1. Практическое занятие № 23«Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места»	2	
	2. Практическое занятие № 24 «Техника ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении».	2	
	3. Практическое занятие № 25 «Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом».	2	
	4. Практическое занятие № 26 «Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции».	2	
	5. Практическое занятие № 27 «Техника штрафных бросков в корзину».	2	
	6. Практическое занятие № 28 «Техника защиты. Техника перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении».	2	
	7. Практическое занятия № 29 «Техника перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину»	2	
	8. Практическое занятия № 30 «Техника нападения и защиты в индивидуальных действиях»	2	
	9. Практическое занятие № 31 «Техника нападения и защиты в групповых и командных действиях»	2	
	10. Практическое занятие № 32 «Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков»	2	
	11. Практическое занятие № 33 «Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу»	2	
Тема4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Стойки в волейболе. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом Перемещение по площадке. Техника владения мячом. Подача мяча различными способами. Обучение технике приема и передачи мяча.		

	Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча Прием мяча, передача мяча Нападающие удары, блокирование ударов. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практические занятия	**16**	
	1. Практическое занятие № 34 «Волейбол. Техника стоек и перемещений в волейболе, владения мячом».	2	
	2. Практическое занятие № 35 «Техника владения мячом»	2	
	3. Практическое занятие № 36 «Техника приема и передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие № 37 «Подача мяча в волейболе».	2	
	5. Практические занятия № 38 «Техника нападающего удара».	2	
	6. Практическое занятие № 39 «Техника блокирования»	2	
	7. Практическое занятие № 40 «Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом»	2	
	8. Практическое занятие № 41 «Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра»	2	
Раздел 5. Военно-прикладная физическая подготовка		**10**	
Тема 5.1. Военно-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. Действия командира отделения, маршевые песни. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. Стрельба по неподвижным мишеням , в том числе в условиях ограниченного времени		
	1. Практическое занятие № 42 «Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте»	2	
	2. Практическое занятие № 43 «Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения»	2	
	3. Практическое занятие № 44 «Действия командира отделения, маршевые песни»	2	

	4. Практическое занятие № 45 «Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. Стрельба по неподвижным мишеням»	2	
	5. Практическое занятие № 46 «Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени»	2	
Раздел 6.Профессионально-прикладная физическая подготовка		**24**	
Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**24**	
	Круговая тренировка для развития физических качеств. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий. Методы развития специальной выносливости медицинского работника Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 47 «Развитие профессионально значимых физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Круговая тренировка»	2	
	Практическое занятие № 48 «Развитие профессионально значимых физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Круговая тренировка»	2	
	Практическое занятие № 49 «Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня».	2	
	Практическое занятие № 50 «Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня».	2	
	Практическое занятие № 51 «Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий».	2	

	Практическое занятие № 52 «Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий».	2	
	Практическое занятие № 53 «Методы развития специальной выносливости медицинского работника»	2	
	Практическое занятие № 54 «Методы развития специальной выносливости медицинского работника»	2	
	Практическое занятие № 55 «Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника»	2	
	Практическое занятие № 56 «Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника»	2	
	Практическое занятие № 57 «Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника»	2	
	Практическое занятие № 58«Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры»	2	
Всего:		***116***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь спортивного зала и спортивной площадки:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений, спортивные тренажеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, по военно-прикладной подготовки: место для стрельбы, винтовки пневматические (или электронные аналоги).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор и экран (или телевизор) для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные иэлектронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. 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

2. 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

3.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. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9

2. 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

3. 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

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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. — (Профессио-

нальное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

2. 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. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.teoriya.ru/

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. Форма доступа: http://lib.sportedu.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - 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	- 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	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. Тестирование
умения – 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 про-	- 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*	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение норма-

изводственной 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).	*рациональных приемов двигательных функций в* профессиональной деятельности;	тивов общей физической подготовки